PERSONAGGIO
## ENRICO CRIPPA
«In cucina un po' di sana cattiveria è necessaria»

di **Isabella Fantigrossi**, foto di Ingrid Hofstra

11

APERTURE
## I LOCALI DEL 2019
Dalla trattoria italiana di Gagnaire al bistrot (in quota) di Niederkofler

di **Gabriele Principato**

40

23.01.2019

CORRIERE DELLA SERA

MERCOLEDÌ

# COOK

#05

ANNO 2 - N. 1

# GLI INGREDIENTI NASCOSTI

L'alcol nel pane, lo zucchero negli hamburger e l'usatissimo estratto di lievito: ecco che cosa ci troviamo spesso a mangiare Senza saperlo

di **Alessandra Dal Monte**

6

MENU
## LE 7 RICETTE PER IL NUOVO ANNO
I buoni propositi da tenere a mente? Sperimentate piatti veg e gustate anche con gli occhi

di **Anna Jones**
foto di Laura Edwards

16

**FRANCESCO CICCOLELLA**
*per il **Corriere della Sera***

Artista e illustratore austriaco, nato a Salisburgo nel 1990, ha studiato Graphic design a Vienna, all'Università di Arti applicate. Collabora con molte testate tra cui *Guardian, Der Spiegel, Time* e *The New York Times*. Sue opere sono state esposte a Parigi, alla mostra «Modern love», e alla Vienna Design Week dove ha curato «Alternate Realities»



Distribuito con il Corriere della Sera, non vendibile separatamente. Poste Italiane Sped. in A.P. D.L. 353/2003 conv. L.46/2004 art. 1, c1 DCB Milano

# IL SOMMARIO

# L'EDITORIALE

di
**Angela Frenda**

Iniziare un anno nuovo significa sempre, un po', anche rinascere. Mettere ordine nei pensieri, nelle ansie, nei desideri. E anche lanciarsi verso sperimentazioni diverse. In cucina, poi, tutto questo significa aprirsi davvero al mondo del gusto e dei menu differenti. E anche nella redazione di *Cook* abbiamo accettato con entusiasmo di farci trascinare dal vento del cambiamento. A cominciare dal menu del mese, affidato alla food writer vegetariana più seguita del momento, **Anna Jones**. Suo il compito di traghettarci nel nuovo anno con ricette che ci aiutino a conciliare sapore e benessere. Per il servizio fotografico abbiamo lavorato con una fotografa davvero speciale, **Laura Edwards**. Sono suoi, infatti, i libri più belli di cucina usciti in questo ultimo periodo in Inghilterra. E un grazie di cuore va al team straordinario che ha consentito la realizzazione del servizio: **Tabitha Hawkins**, stylist dai tratti poetici, e **Rosie Ramsden**, food stylist entusiasta e creativa. Il risultato sono pagine dove potrete quasi sentire il profumo delle verdure. Dove i colori evocheranno pomeriggi trascorsi sul divano avvolti in un plaid, con una tazza di tè fumante tra le mani e una torta fatta in casa con ingredienti che possano (anche) aiutare a far del bene al vostro organismo. Sulla falsariga di questo lavoro troverete la prima puntata, per il 2019, della sezione *healthy*. Dedicata, questa volta, alla dieta senza zucchero. La nostra nutrizionista Anna Villarini ha elaborato uno schema che vi spieghi come ripulire

# UN ANNO PER RINASCERE

l'organismo dopo i vizi delle feste: un regime alimentare che prevede solo ricette naturalmente dolci. I sapori arriveranno dalla frutta, dalle bevande vegetali e dalle spezie. Niente zuccheri aggiunti, dunque. Ma affidandoci a proposte gioiose e affascinanti. Per il personaggio del mese Isabella Fantigrossi ha intervistato uno chef notoriamente schivo: Enrico Crippa. Ex allievo di Gualtiero Marchesi, tre stelle Michelin, rappresenta l'eccellenza coltivata con *understatement*. Le immagini sono di **Ingrid Hofstra**, fotoreporter olandese. Nel suo reportage rivivono le atmosfere agresti e ovattate delle Langhe. Alessandra Dal Monte ha indagato invece sugli ingredienti nascosti nei cibi, realizzando una sorta di vademecum per aumentare la consapevolezza dei consumatori e orientarli nelle scelte per gli acquisti. Gabriele Principato ha messo insieme per voi le aperture più «hot» del momento. I locali, in giro per il mondo, dove nel 2019 dovete, potendo, fare un salto. A cominciare dal rifugio con vista del tristellato Norbert Niederkofler. La cover è di **Francesco Ciccolella**, illustratore che nei suoi tratti ci restituisce un disegno fanciullesco e sognante. Se invece avete voglia di acquisti sbirciate tra i nuovi negozi da scoprire, selezionati da Tommaso Galli, e gli oggetti scelti con cura per voi, questo mese, da Martina Barbero. Tra i mei preferiti, il piatto con il geranio rosso disegnato da Benedetto Fasciana. Benvenuti (con noi) nel 2019.



### ANNA JONES

Scrittrice, cuoca e food stylist londinese, autrice di tre libri bestseller, è considerata oggi una delle voci più importanti della cucina vegetariana moderna. Su *The Guardian* cura una rubrica settimanale dedicata al cibo

### TABITHA HAWKINS E ROSIE RAMSDEN

Prop stylist la prima, per 12 anni direttrice creativa del magazine *Waitrose Food*, ha lavorato su oltre 50 libri di cucina. Rosie Ramsden è, invece, cuoca, scrittrice e food stylist

### INGRID HOFSTRA

Fotografa e giornalista olandese, vive e lavora ad Amsterdam dove si è specializzata nel settore food e in reportage di viaggi. Collabora, tra le altre testate, con *ELLE*, *SUITCASE* e *Harper's Bazaar*

### LAURA EDWARDS

Tra le più apprezzate e conosciute fotografe inglesi del momento, si occupa di viaggi e food. Ha realizzato le immagini per gli ultimi libri di Diana Henry e Anna Del Conte. È mamma di una bimba di un anno

### FRANCESCO CICCOLELLA

Illustratore austriaco, nato a Salisburgo nel 1990, ha studiato Graphic design a Vienna dove oggi vive e lavora. Collabora con molte testate internazionali tra cui *Guardian*, *Der Spiegel*, *Time* e *The New York Times*

COOK
SUPPLEMENTO DEL CORRIERE DELLA SERA
MERCOLEDI 23 GENNAIO 2019
ANNO 2 - NUMERO 1

Direttore responsabile
LUCIANO FONTANA

Vicedirettore vicario
BARBARA STEFANELLI

Vicedirettori
DANIELE MANCA
VENANZIO POSTIGLIONE
GIAMPAOLO TUCCI
BEPPE SEVERGNINI (7 - Sette)

Responsabile editoriale
ANGELA FRENDA
In redazione:
Alessandra Dal Monte, Isabella Fantigrossi
Hanno collaborato:
Gabriele Principato, Martina Barbero, Tommaso Galli

Art Director: BRUNO DELFINO
Progetto: redazione grafica a cura di MICHELE LOVISON

RCS MEDIAGROUP S.P.A.
Sede legale: via A. Rizzoli, 8 - Milano
Registrazione Tribunale di Milano n. 242 del 4 ottobre 2018

REDAZIONE E TIPOGRAFIA
Via Solferino, 28 - 20121 Milano
Tel. 02-62821

RCS MEDIAGROUP S.P.A. DIR. PUBBLICITA'
Via A. Rizzoli, 8 - 20132 Milano
Tel. 02-25841

Pubblicità:
Diletta Mozzon

Marketing:
Marco Quattrone e Marta Lagrasta

# L'INDICE DELLE RICETTE

Molte pietanze leggere o senza zucchero, per ripartire in modo diverso
E poi tante verdure, piatti unici tradizionali o più sfiziosi e anche dolci alternativi
Ecco la lista completa di tutte le proposte che troverete in questo numero,
assieme ai trucchi e ai consigli per ripeterle facilmente a casa



FOTO DI LAURA SPINELLI

# GLI INGREDIENTI NASCOSTI NEL CIBO

di **Alessandra Dal Monte**

Cosa possono contenere gli alimenti che acquistiamo? C'è lo zucchero, presente (con diciture diverse come «estratto d'uva», «purea di mele», «succo di mora») persino negli hamburger, nella bresaola e nelle insalate di mare. L'«estratto di lievito», che in realtà è sale. O l'albume d'uovo nel petto di tacchino Ecco come imparare a leggere bene le etichette per evitare scelte inconsapevoli

Al supermercato provate a guardare l'etichetta di un hamburger. Tra gli ingredienti potreste trovare un «preparato» a base di acqua, aromi, spezie e saccarosio, che è lo zucchero da tavola. Zucchero nella carne? Sì, se è per questo anche nell'insalata di mare che si compra al banco frigo. E nel pane in cassetta. E in molti altri cibi, dagli insaccati alle salse. Per esempio nel prosciutto cotto, nello speck, nella bresaola, nei sughi pronti e nel pesto si trova il «destrosio» o «glucosio», un composto lievemente meno dolce del saccarosio usato dall'industria alimentare «per ammorbidire e migliorare il sapore nel caso in cui la materia prima non sia eccellente», spiega Stefania Ruggeri, nutrizionista e ricercatrice del Crea, il Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria del ministero delle Politiche agricole. Che dire, poi, dell'alcol etilico utilizzato come antimuffa nel pane confezionato? «È volatile, non fa male, ma l'odore si sente eccome». Poi c'è l'amido (di mais, di riso, di patata...) che si usa come addensante in cibi in cui non ci si aspetterebbe di trovare dei carboidrati, per esempio yogurt e affettati. E tutti quei prodotti — di nuovo yogurt, succhi di frutta, dolci — in cui oltre allo zucchero (saccarosio) si leggono ingredienti come «estratto d'uva», «sciroppo d'acero», «sciroppo di mais», «purea di mela»? «Sono zuccheri anche quelli, estratti dalla frutta — prosegue Ruggeri —. Il consumatore non lo sa, ma alzano di molto l'indice glicemico dell'alimento, quindi la sua capacità di aumentare il livello di zuccheri nel sangue». Insomma, molti dei cibi che compriamo tutti i giorni al supermercato sono pieni di ingredienti «nascosti». Non perché non siano segnalati in etichetta: il regolamento europeo 1169/2011 impone di dichiarare tutto ciò che si trova nel prodotto finito in ordine decrescente (dalla sostanza più presente a quella solo in tracce). Ma perché sono, diciamo così, «in incognito». Oppure inaspettati, in una parola spiazzanti. Nessuna di queste sostanze fa male, sia chiaro. Ma il punto è che non ci si immaginerebbe di trovarle in certi alimenti: chi collegherebbe la scritta «succo di mora» allo zucchero, tra l'altro in una bevanda al mirtillo pubblicizzata come «sana»? Chi penserebbe di trovare l'albume d'uovo nel petto di tacchino in vaschetta (viene messo in una «preparazione gastronomica» a base di acqua e zucchero che serve ad ammorbidire la carne)? O di leggere «con effetti lassativi» in un pacco di biscotti ai cereali (a crearli è il maltitolo, un dolcificante alternativo allo zucchero ottenuto dal mais)? Bisogna imparare a decodificare le liste degli ingredienti proprio per sapersi regolare: magari si è a dieta, o si deve stare attenti a qualcosa. Ecco: un ingrediente «in incognito» è per esempio l'«estratto di lievito». C'è nei brodi pronti, nelle zuppe, nelle pizze e nelle focacce confezionate. In pratica è sale: «Si tratta di un additivo ottenuto dalla fermentazione del lievito: è un esaltatore di sapidità che va ad aumentare la quantità di sodio nel cibo», spiega Stefania Gerosa, tecnologo alimentare e docente del master in Alimentazione e dietetica applicata dell'università di Milano-Bicocca. Spesso si trova proprio in quei cibi che nel packaging strillano «senza glutammato aggiunto», additivo che aumenta il sapore e che è stato ridotto dall'industria viste le ipotesi sulla sua tossicità (alcune persone sarebbero ipersensibili). Quindi: glutammato aggiunto no, estratto di lievito sì. «Non è nocivo, però è sale e nessuno lo sa, solo noi addetti ai lavori. Visto che i limiti consigliati dall'Organizzazione mondiale della sanità sono strettissimi, 5 grammi al giorno, ossia un cucchiaino da tè, è evidente quanto sia facile sforare». Stessa cosa per lo zucchero: quello aggiunto, non contenuto naturalmente nella frutta e nei carboidrati ma proveniente dagli altri cibi, per l'Oms non dovrebbe superare il 10 per cento dell'apporto energetico quotidiano (circa 50 grammi, pari a 12 cucchiaini), se possibile arrivando anche alla metà. Ma tra un pane in cassetta al mattino, un succo di frutta al pomeriggio, un affettato e qualche biscotto la soglia si supera senza accorgersene. «Il punto è questo, la somma dei nutrienti che ingeriamo con gli alimenti industriali — spiega Stefania

**Nessuna sostanza è tossica o illegale Il problema sta tutto nell'effetto di accumulo**

1 L'interno di un frigorifero domestico *(Stocksy)*

## 1

IL REGOLAMENTO
È il regolamento europeo 1169/2011 a disciplinare le etichette alimentari: impone di dichiarare tutto ciò che si trova nel prodotto finito in ordine decrescente (dalla sostanza più presente a quella solo in tracce) e, in grassetto, gli allergeni

## 2

LE QUANTITÀ
Non è obbligatorio indicare in etichetta la quantità degli ingredienti contenuti in un alimento se non di quelli che figurano nella denominazione (nei biscotti al cioccolato va esplicitata la percentuale di cioccolato), quelli evidenziati nella confezione con parole, immagini o disegni o quelli essenziali per caratterizzarlo

## 3

SOTTO OSSERVAZIONE
L'Efsa, l'Autorità europea per la sicurezza alimentare, è l'agenzia della Ue che analizza tutti gli ingredienti usati dall'industria alimentare a tutela del consumatore. Ora sta lavorando sugli zuccheri aggiunti: il rapporto sarà pronto nel 2020

Ruggeri —. Nessuna delle sostanze citate finora è tossica. È tutto ammesso e legale. Il fatto stesso che questi cibi siano sullo scaffale significa che hanno passato test e controlli. Il problema sta nell'effetto di accumulo: quanti zuccheri, quanto sale e quanti grassi mangiamo in una giornata, visto che sono contenuti anche nei prodotti più insospettabili?». Questa è la domanda. E queste sono le tre sostanze più sotto osservazione secondo l'Oms, perché responsabili della maggior parte delle patologie attuali: «Lo zucchero innalza i livelli di glicemia nel sangue, dà dipendenza, fa venire voglia di mangiare di più, porta a ingrassare e a una maggiore esposizione alle malattie cardiovascolari — spiega Paola

> **Meglio una lista dei componenti corta: è questa la regola per orientarsi**

Palestini, docente di Biochimica e coordinatrice del master in Alimentazione e dietetica applicata dell'università di Milano-Bicocca —. Il sale può causare ipertensione e aumenta la propensione agli ictus. E i grassi, soprattutto quelli saturi di origine animale e peggio ancora quelli idrogenati, cioè oli vegetali trasformati in solidi dall'industria alimentare, concorrono a innalzare il colesterolo nel sangue. Per mangiare davvero bene, se non si ha il tempo e la possibilità di comprare tutto fresco e di cucinare a casa, bisogna sforzarsi di leggere le etichette. Sia la tabella nutrizionale, che riporta le quantità di carboidrati (di cui zuccheri), di grassi (di cui saturi) e di proteine, sia l'elenco degli ingredienti. E poi bisogna fare i conti con la calcolatrice per scegliere i prodotti che consentano di non allontanarsi troppo dalle linee guida». Inutile dire che è anche una questione di qualità. «Più la lista degli ingredienti di un prodotto è lunga — spiega Gerosa — più è indice di un alimento pasticciato. Di fronte agli scaffali bisogna fare un gioco: chiedersi come si preparerebbe a casa quello che si vuole comprare. Il pane? Acqua, farina, lievito, sale. Lo yogurt? Latte e fermenti lattici. L'hamburger? Carne macinata e, al massimo, spezie. Chiaro che l'industria deve aggiungere dei conservanti, perché altrimenti il prodotto scadrebbe subito. Ma se ci sono troppe cose in più significa che è necessaria una correzione del sapore, il che fa pensare a una materia prima

# I 5 CONSIGLI DEGLI ESPERTI

## SUCCHI DI FRUTTA

«Meglio comprare quelli concentrati, che per legge non devono avere zuccheri aggiunti — spiega la professoressa di Biochimica Paola Palestini, docente del master in Alimentazione e dietetica applicata dell'università di Milano-Bicocca —. Altrimenti il rischio è trovare dosi ulteriori di zucchero sotto forma di 'estratto d'uva', 'purea di mela' e simili»

## PETTO DI TACCHINO

«L'etichetta del petto di tacchino a fette va letta — ragiona Daniela Martini, ricercatrice del Gruppo di nutrizione umana dell'università di Parma —. Spesso c'è una percentuale di carne ben lontana dal 100 per cento e si aggiungono altri ingredienti come albume d'uovo o amidi che non ci si aspetterebbe di trovare»

## HAMBURGER VEG

«Attenzione alle etichette degli hamburger di soia, che spesso sono fatti anche con quinoa e grano saraceno: la soia è un legume, quindi è molto proteica, mentre gli altri due sono pseudocereali e contengono molti più carboidrati — dice Stefania Ruggeri, nutrizionista del Crea —. Se si cerca un prodotto proteico, fare attenzione alle informazioni nutrizionali»

## CIBI «LIGHT» E «SENZA»

«La moda porta verso il 'senza' — spiega Paola Palestini —. Ma se l'industria toglie da un alimento i grassi o gli zuccheri deve dare sapore con qualcos'altro. Controllare sempre la lista degli ingredienti, evitando i prodotti troppo pasticciati, e confrontare nelle tabelle nutrizionali i livelli di zuccheri e grassi tra cibi 'light' e cibi normali della stessa categoria»

## MELE «LUCIDATE»

«A volte le mele vengono lucidate con la gommalacca, una resina (nota con la sigla E904) secreta da un insetto: non è tossica ma è difficile da digerire — spiega Stefania Gerosa, tecnologo alimentare —. Non compare in etichetta perché in questo caso non funge da additivo ma da coadiuvante tecnologico, che per legge non deve essere segnalato»

2

2 La scelta di fronte a uno scaffale pieno di carne 3 Biscotti secchi 4 Una lattina di salsa di pomodoro (*Stocksy*)

3

4

di livello basso». Qualche esempio: se nel ripieno della pasta fresca trovate, in alto nella lista degli ingredienti, le caseine del latte (proteine del siero del latte usate come stabilizzanti), significa che il produttore ha voluto risparmiare usando poca farcitura. Anche le miscele di destrosio, amido e acqua negli insaccati e nella carne sono indice di una qualità dubbia. «Meglio scegliere i salumi Igp, almeno hanno un disciplinare», continua Ruggeri. Che dà un'altra indicazione: «Cambiate spesso marca dello stesso prodotto, almeno la formulazione sarà un po' diversa». Sul lungo termine, poi, vale quello che dice Daniela Martini, ricercatrice del Gruppo di nutrizione umana dell'università di Parma: «Bisognerebbe premiare chi si impegna nella cosiddetta "etichetta corta". Alcune aziende stanno lanciando linee con pochi ingredienti: ecco, il consumatore potrebbe creare un circolo virtuoso in questo senso. Quello su cui bisogna lavorare di più, poi, è l'educazione del consumatore. Le informazioni sono infatti già praticamente tutte scritte sui prodotti: serve però un'opportuna preparazione per capirle». Il problema, forse, sta nella difficoltà: «Per quanto sempre più complete, con le ultime integrazioni che obbligano a indicare l'origine anche del grano, restano ostiche — ragiona Ruggeri —. Per esempio sarebbe utile conoscere le dosi esatte degli additivi. Spesso indicati solo con l'*e-number* (E250, E251, ecc.) che non aiuta chi legge. Non c'è nessun obbligo, inoltre, di scrivere zucchero se si sta usando succo d'uva. E, si sa, il succo d'uva attira di più». Occhio anche ad alcuni cibi *light*, da consumare con equilibrio: «Da qualche parte il sapore va messo — avverte Gerosa —. Perciò per esempio in certi yogurt con meno grassi ci saranno preparazioni zuccherine come la purea di mela, mentre in quelli con meno zuccheri troveremo amidi addensanti. E l'amido, se modificato (cioè se si cambia la sua struttura molecolare) risulta più indigesto». Buono a sapersi.

**Spesso non ci si accorge di ingerire troppi nutrienti e si sforano le soglie suggerite**

TRE COSE SU DI LUI

1

Enrico Crippa nasce a Carate Brianza (Monza) nel 1971. A 16 anni comincia a lavorare come apprendista nello storico ristorante di Gualtiero Marchesi in via Bonvesin de la Riva a Milano

2

Nel 1996 avvia a Kobe, in Giappone, il ristorante di Marchesi. Nel 2003 il primo incontro con la famiglia Ceretto con la quale inizierà, nel 2005, il progetto del ristorante «Piazza Duomo» ad Alba

3

Nel 2006 ottiene la prima stella Michelin, nel 2009 la seconda, nel 2012 la terza. Nel 2017 l'Académie Internationale de la Gastronomie gli riconosce il Grand Prix de l'Art de la Cuisine

Dai primi passi in cucina con il nonno agli anni con Marchesi. Fino all'arrivo al ristorante «Piazza Duomo» di Alba Grazie (anche) a Carlo Cracco

# ENRICO CRIPPA

di **Isabella Fantigrossi**
foto di Ingrid Hofstra, producer Tommaso Galli

Lo chef italiano più premiato del pianeta dopo Massimo Bottura (tre stelle Michelin conquistate in tempo record, sedicesimo nella 50 Best e vincitore nel 2017 del Grand Prix de l'Art de la Cuisine) è un uomo magrissimo, di poche parole, descritto da chi lavora con lui come «preciso e militaresco». Poco incline al lusso, nonostante lavori in uno dei ristoranti più famosi del mondo, con la sala principale, la rosa, affrescata dal pittore Francesco Clemente, Enrico Crippa gira per Alba su un furgoncino da lavoro bianco Dacia. Casa, orto e ristorante. Tutti i giorni. Detesta spostarsi e apparire. Per dire, sistematicamente rifugge dagli obblighi a cui sono chiamati dal sistema i grandi cuochi di oggi: appuntamenti, show cooking, conferenze. Niente di tutto questo. Ma se si viene qui, al «Piazza Duomo», in un qualunque giorno dell'anno si può essere certi di trovarlo nella sua cucina lunga e stretta. «È un segno di rispetto verso il cliente. Esserci fa parte del servizio che offriamo», racconta lui. È talmente vero che Bruno Ceretto, proprietario assieme alla famiglia del ristorante e dell'omonima azienda che ha fatto la storia del vino nelle Langhe, ama raccontare questo episodio: un giorno un cliente volle incontrare lo chef dopo pranzo, chiese di lui al cameriere che, imbarazzato, dovette rispondere che, purtroppo, Crippa quel giorno non c'era. Seduto al tavolo a fianco, Ceretto sentì la conversazione, andò dal cliente e gli disse: «Oggi lo chef non c'è perché è andato a ritirare la stella Michelin, perciò il pranzo glielo offro io». Come Crippa, nato a Carate Brianza e vissuto a Viganò per tutta la sua gioventù, figlio dei custodi della Agrati (fabbrica brianzola di bulloni), sia arrivato nelle Langhe alla corte dei Ceretto è presto detto: «Ho imparato l'amore per la cucina a Veduggio, a casa di mio nonno.

**Esserci sempre è un segno di rispetto per il cliente Fa parte del servizio da offrire**

# IL PERSONAGGIO

1

2

Lui per me era un mito, aveva fatto la guerra in Grecia e in Albania. Ma insieme giravamo per mercati, poi tornavamo a casa, mi metteva dall'altra parte del tavolo e io lo guardavo cucinare. In quei momenti quell'uomo grande e grosso diventava quasi tenero». Così alle scuole medie scatta la voglia di diventare cuoco. Scuola alberghiera a Monte Olimpino, Como, e poi la prima esperienza come apprendista, a 16 anni, da Gualtiero Marchesi in via Bonvesin de la Riva a Milano. «Da lui abbiamo imparato prima di tutto a cucinare con la testa. Secondo Marchesi lo chef non era solo l'uomo con la padella in mano ma poteva parlare di musica, di arte. Lui ha valorizzato il mestiere. Poi, certo, era difficile stargli dietro. Marchesi non era il maestro che ti prendeva da parte e ti spiegava passo a passo come si fa il risotto. Lui parlava, buttava nell'aria i suoi pensieri, stava a te capire», continua. «Ma quegli anni in cui nella sua cucina siamo passati io, Cracco, Oldani, Lopriore e Berton, sono coincisi per nostra fortuna con il suo momento d'oro. Non a caso noi allievi di quella generazione abbiamo tutti trovato la nostra strada. Competizione? Sì, ce ne era, ma sana, si sapeva di dover fare squadra, perché in cucina si lavora tutti assieme per il leader. È come nel ciclismo, c'è il leader e ci sono gli otto corridori che si sacrificano per lui, perché è lo chef poi che ci mette la faccia». Dopo alcune esperienze con giganti della cucina come Christian Willer, Michel Bras, Ferran Adrià e i tre anni in Giappone, dove avvia a Kobe il ristorante di Marchesi e poi entra al Rihga Royal Hotel di Osaka, nei primi anni 2000 rientra in Italia. In quel periodo «il signor Bruno», come lo chiama lui, si mette a cercare un cuoco per aprire un ristorante con grandi ambizioni ad Alba, capitale di un grande distretto enogastronomico, la terra del tartufo, delle nocciole, del

## INGREDIENTI

Per 10 persone. Salsa di fegatini (grande stok): **800 g** di fegatini di pollo già puliti, **700 g** di cipolla bianca in julienne, **100 g** burro, **5 cm** di cannella, **q.b.** buccia arancia, **q.b.** aglio, **q.b.** salvia, **q.b.** marsala, **500 g** di fondo bruno, **q.b.** sale, pepe, farina e amido di mais. Per il riso: **500 g** di riso carnaroli, **100 g** di burro, **50 g** di burro nocciola, **50 g** di burro acido, **1** limone (buccia), polvere di cappero, **3 litri** di brodo di castagne, **150 g** di castagne crude, **q.b.** di parmigiano, **q.b.** di sale, **q.b.** cacao in polvere.

## PREPARAZIONE

In un tegame cuocete le cipolle tagliate a julienne con il burro. Dopo aver salato e infarinato i fegatini, fateli saltare in una padella con un'altra noce di burro, della salvia e uno spicchio d'aglio. Deglassate con il marsala e unite le cipolle. Aggiungete la cannella, i chiodi di garofano e la buccia d'arancia. Irrorate il tutto con il fondo bruno e lasciate cuocere per tre ore, controllando che la temperatura non superi gli 80 °C. Filtrate poi il tutto in un colino cinese. Riducete la salsa e addensatela se necessario con dell'amido di mais. Tostate ora il riso in una pentola e versate il brodo di castagne. A metà cottura unite le castagne crude tagliate a dadini. Mantecate infine il risotto con i tre diversi burri. Unite il parmigiano e la buccia del limone. Impiattate il riso con la polvere di cappero secco e una spruzzata di cacao in polvere stemperato nell'acqua. (*T.Gal.*)

3

1 Enrico Crippa nella corte della tenuta Monsordo Bernardina dove la famiglia Ceretto ha organizzato l'orto che rifornisce il ristorante 2 Il risotto piemontese 3 Crippa nell'orto invernale di Alba 4 L'insalata 21…31…41, uno dei piatti firma di Enrico Crippa 5 Uno scorcio della cucina del ristorante «Piazza Duomo»

**Da Marchesi abbiamo imparato a cucinare usando la testa. Però era difficile stargli dietro**

## INGREDIENTI

**160 g** di insalata mista ed erbe: gentilina, parella, sarset, crespino, papavero, tarassaco, primula, spinacini, radicchio tardivo di Treviso, insalatina di campo, foglie di bietole rosse, foglie di barbabietola, dragoncello, pimpinella, acetosella, santoreggia, maggiorana, mizuma rossa, mizuna verde, senape cinese, cerfoglio, mordigallina, sedanino, levistico, buon Enrico, shiso verde e rosso, aneto, finocchietto selvatico, nasturzio, ravanelli, rape bianche, funghi porcini. E poi fiori misti, olio aromatizzato alle erbe, aceto di Barolo, sesamo tostato, alghe nori tritate finissime, zenzero candito a julienne e cialde di amaranto fritto.

## PREPARAZIONE

Pulite e lavate molto bene tutte le erbe e le insalate. Mischiatele e conditele con l'olio aromatizzato, l'aceto di Barolo, il sesamo, le alghe nori e lo zenzero e adagiate nel piatto. Decorate con i fiori sfogliati petalo per petalo e le cialde di amaranto. (*T. Gal.*)



4

5

Barolo. La prima scelta cade su Cracco che, però, poco dopo viene coinvolto da Peck a Milano. Per riconoscenza nei confronti del Cavalier Ceretto che lo lasciò andare — «capisco che sia meglio andare in piazza Duomo a Milano che in piazza Duomo ad Alba», disse lui —, Cracco gli segnalò l'amico: «Prendete Crippa, è più bravo di me». E così lo chef brianzolo nel 2005 si trasferisce in Piemonte. Il suo marchio di fabbrica? Una cucina onnivora che esalta al massimo verdure ed erbe di stagione, dai sapori così intensi da far dimenticare quasi l'origine vegetale, tutte provenienti dall'ormai mitico orto di 4 ettari con annessa serra nella tenuta Monsordo Bernardina della famiglia. «Una cosa che ci è ormai oggettivamente scappata di mano», racconta ridendo Roberta Ceretto, figlia di Bruno. Al «Piazza Duomo» trentasei coperti, 10 mila clienti l'anno di cui l'80 per cento stranieri che nemmeno sanno dove è Alba sulla cartina dell'Italia e che oggi vengono qui apposta per Crippa. «Nei miei piatti si legge tutta la mia storia: gusto italiano, tecnica e rigore francesi, pulizia e amore per la stagionalità che ho imparato in Giappone. Poi, certo, questi piatti li faccio proprio perché siamo fuori da un grande centro. In campagna si riconosce subito l'arrivo delle stagioni, a gennaio già ti puoi accorgere dei primi asparagi, in città te ne rendi conto dopo. Qui ci si confronta sempre con il meteo. Se hai in carta, come ora, l'agnello con le bietole ma poi grandina, allora salta tutto e bisogna inventarsi altro. Nelle città ho vissuto a lungo, conosco Parigi, Tokyo, sono comode, c'è tutto. Ma alla fine mi trovo più a mio agio in provincia, è a misura d'uomo. E si può fare la cucina che ho in testa io». L'idea di avere un orto, dove oggi oltre agli ortaggi comuni (selezionati però tra varietà antiche e particolari) si coltivano circa 400 specie botaniche e orticole, è nata

## IL PERSONAGGIO

6

7

8

9

10

11

**Con la brigata mantengo le distanze e se si sbaglia alzo la voce. Ma è un metodo che funziona**

da Crippa stesso. Subito accontentato dalla proprietà: «Io sono nato in campagna e i sapori del fresco appena raccolto erano in qualche modo dentro di me. Ma nei grandi ristoranti del mondo le verdure non ci sono mai state. I primi chef a invertire la tendenza sono stati Michel Guérard e Michel Bras. Allora mi sono detto: vedi che lavorare con una nota vegetale prepotente, che lasci il segno, si può fare? Consente di sperimentare un ventaglio di tecniche molto ampio: si possono cuocere, frullare, essiccare, fare mezze secche. E l'unico modo per essere riforniti di qualunque varietà è avere il proprio terreno. Non lo si fa certo per risparmiare. Qui ogni anno sperimentiamo decine e decine di semine». Dagli asian greens ai germogli, dalle alofite ai fiori. Ogni giorno Crippa si alza all'alba per venire nell'orto e indirizzare la raccolta mattutina assieme a Enrico Costanza e agli altri giardinieri-ortolani. Anche in inverno, stagione tanto bistrattata, ma non da lui. Basta aspettare che la brina scongeli. «Se penso ai colori, quelli della stagione fredda sono tantissimi. C'è il rosso delle barbabietole e dei cavoli, il giallo, il bianco delle rape, tutte le sfumature del verde e del viola delle verze e delle bietole, il nero. In estate il ventaglio si esaurisce con giallo, rosso e verde. Certo, in estate fagiolini e zucchine sono più immediati. In inverno le verdure hanno bisogno di cotture particolari. L'importante è consumarle subito dopo la raccolta: devono sostare il più breve tempo possibile in frigo per mantenere colore, gusto, dolcezza». Durante la giornata, Crippa guida il servizio del ristorante sia a pranzo che a cena. E la preferenza va senza indugio alcuno, contrariamente a quanto si possa pensare, sul primo: «I nostri menu sono uguali ma di giorno il cliente è meglio predisposto all'esperienza gastronomica, dopo può passeggiare, godersi il momento, ripensare a

12

13

**6, 8** e **13** Nell'orto e nella serra della tenuta Monsordo Bernardina di Alba **7** Crippa all'ingresso del ristorante: il colore della porta è un omaggio all'uva rossa appena schiacciata **9** Roberta Ceretto, terza generazione della famiglia di imprenditori vinicoli **10** Uno scorcio di via Vida ad Alba, alle spalle del Duomo **11** In sala **12** Lo chef in cucina **14** L'agnello sambucano

## AGNELLO SAMBUCANO *E CAMOMILLA*

### INGREDIENTI

**4** carrè di agnello sambucano, **6** fiori di camomilla secchi, **q.b.** di burro, **q.b.** di sugo di agnello, sale e pepe. Per il formaggio di capra: **100 g** di latte di capra, **1 g** di agar agar, **50 g** di formaggio di capra fresco. Per la tisana: **550 g** di acqua, **10 g** di tisana con camomilla, anice stellato, finocchio, liquirizia, menta. Per la riduzione di tisana: **500 g** di tisana, **40 g** di tapioca in polvere. Per finire: **1** finocchio grande, **q.b.** sale, **q.b.** di polline di camomilla, foglie e gambi di bietola, **q.b.** di sugo di agnello, bouquet di fiori.

### PREPARAZIONE

Mettete in infusione la tisana per circa dieci minuti, poi filtratela. Unite la polvere di tapioca e addensatela. Fate poi bollire il latte con l'agar agar. Una volta freddo, aggiungete il formaggio di capra. Sbollentate i gambi e le foglie di bietola. Tagliate il finocchio e conditelo. Cuocete l'agnello in padella con il burro. Glassatelo con la tisana. Impiattate, alla fine, inserendo tutti gli elementi. (*T.Gal.*)



14

quello che ha mangiato. E la percezione visiva del piatto, che è importantissima, a pranzo è maggiore grazie alla luce». Il rientro a casa dopo la mezzanotte. «Dormo cinque ore e mi bastano. Lo faccio da una vita. Certo, il mestiere del cuoco è duro: è l'unico al mondo per cui sei messo sotto esame due volte al giorno, a pranzo e a cena. Ma bisogna esserci sempre e dare il massimo». Quando il ristorante ha aperto, racconta Crippa, «il signor Bruno aveva già in testa di voler agguantare le tre stelle Michelin. E mi ha messo nelle condizioni di trasformarmi da piccolo cuochetto sconosciuto a persona famosa. Ha fatto la cucina come volevo io, i piatti li ho scelti senza interferenze, allora mi sono chiesto: io che cosa posso fare? Ecco, il mio contributo era lavorare a testa bassa per ottenere l'obiettivo». Che nel 2013, dopo sette anni dall'apertura, è arrivato. Nel frattempo, al crescere del successo, la clientela è cambiata, spiega senza troppi giri di parole. «Con una stella sono tutti rompiballe, pensano di sapere invece non sanno. Con le due stelle, si alzano i prezzi e i fastidiosi inevitabilmente diminuiscono. Con le tre stelle vengono solo persone pretenziose ma educate. Abituate a girare il mondo. Con loro non si può sbagliare. Ora però penso sempre o di non avere le tre stelle Michelin o che ce n'è una quarta da conquistare. Altrimenti non ho stimoli. Del resto io — ammette — sono una persona difficile. Non sono mai contento. Vedo sempre il bicchiere mezzo vuoto. Mi sembra di non fare mai fino in fondo il mio dovere. Così mi impegno al massimo. E lo stesso pretendo da chi lavora con me». Del rapporto con la brigata ha per altro un'idea ben precisa. «Non sono quello che va a bere la birra la sera con i ragazzi. Solo tre volte l'anno facciamo una cena e in estate qualcuno viene a pedalare in bici con me. Per il resto mantengo le distanze. Ed esigo che tutti siano fedeli alla causa, che è il ristorante. Anche perché questo è un posto pazzesco per lavorare. La verdura la porto tutti i giorni freschissima. Non è da tutti, ti assicuro che ho lavorato in ristoranti dove arriva solo due volte alla settimana, il martedì e il venerdì. Le attrezzature sono sempre in ottimo stato: padelle dritte, bacinelle perfette. Non è scontato. E se ci serve una pentola nuova? La compriamo. Ci serve un frigo in più? Lo prendiamo. Ecco, in queste condizioni se qualcuno della brigata non ha lavato bene la verdura o cambiato l'erba giusta mi incazzo. Se si fanno errori, non sono certo quello che ti spiega con calma dopo in ufficio che cosa hai sbagliato. Alzo la voce e ti copro di merda. Certo, da ragazzo non mi piaceva quando facevano così con me». Ai tempi in cui era in Giappone, per dire, «tutti erano molto chiusi. Era difficile stringere rapporti. Per tre anni non ho avuto amici nè sono uscito la sera. Però io ho imparato a lavorare così, soprattutto da Christian Willer. E vedi dove sono arrivato». E aggiunge: «Quando un cliente entra qui, le aspettative sono altissime. Noi non possiamo deluderle. Per me il cliente è tutto, solo così si può fare questo mestiere bene: non si deve soffrire ad alzarsi presto la mattina e bisogna essere sempre volentieri al servizio degli altri». Intanto Crippa fa progetti. «Io non posso fare a meno di cucinare. Però più passano gli anni e più mi ritaglio momenti per me e la mia compagna, Silvia, che cerca di farmi capire che non esiste solo il ristorante». Una passione è la bicicletta. Nei momenti di riposo pedala su e giù per le Langhe. «Mi fa bene, mi pulisce, mi scarica». E il matrimonio? «Ogni tanto Silvia me lo chiede, stiamo insieme da 10 anni. Dai, a breve lo farò, anche se non cambierà nulla». E in futuro dove ti vedi? «Da qua non mi muovo, c'è tutto, e dove vado? Sogno, però, un ristorante aperto solo a pranzo. Ma non perché non ho voglia di lavorare la sera, sia chiaro...».

# IL MENU DI ANNA JONES

 PER CELIACI  FACILE  LIGHT  VEGETARIANA  TRADIZIONALE  PERSONE  TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

# I SAPORI DEL CAMBIAMENTO

Con l'arrivo del nuovo anno c'è sempre voglia di modificare qualcosa della propria vita
Soprattutto a tavola. Ed è allora questo il momento perfetto per introdurre
delle variazioni che aiuteranno a migliorare il nostro modo di nutrirci
Cominciando a scoprire consistenze e gusti inediti che riescano ad emozionare

di **Anna Jones**
foto di Laura Edwards, food styling di Rosie Ramsden, styling di Tabitha Hawkins, producer Tommaso Galli

Quando si tratta di cibo, i nostri appetiti vanno e vengono, come le stagioni e le mode. Ogni anno mi preparo ad affrontare non tanto gli ingredienti più in voga, determinati da questa o quella tendenza, bensì i mutamenti intercorsi nella nostra consapevolezza collettiva, che sono molto più graduali e meno spettacolari, ma in realtà più importanti. L'inizio del nuovo anno sembra un ottimo momento per rivisitare quello che stiamo mangiando e le sensazioni che provengono dal nostro cibo. Non dimentichiamo che quando mangiamo stiamo scegliendo come vogliamo apparire, pensare e sentirci, anche se nella vita di tutti i giorni è proprio questa banale corrispondenza a sfuggirci. Quello che ascolto tra amici e colleghi, persino tra i passanti, è l'invito sempre pressante a «consumare meno carne» e «mangiare più verdure», come parte dei buoni

## CHI È

Anna Jones è scrittrice, cuoca e food stylist di Londra, dove vive assieme al marito e al figlio. Autrice di tre libri bestseller, *A modern way to eat*, *A modern way to cook* e *The modern cook's year*, è considerata oggi una delle voci più importanti della cucina vegetariana europea. L'ultimo libro ha vinto lo scorso anno l'Observer Food Monthly Best Cookbook Award. Su *The Guardian* cura una rubrica settimanale

**Basta una manciata di semi oleosi tostati per rendere croccante un'insalata**

propositi per l'anno appena iniziato. Man mano che aumenta il numero dei vegetariani, e addirittura dei vegani, aumenta anche il numero di coloro che vogliono ridurre il consumo di carne e latticini. Ricevo con molta soddisfazione un numero crescente di mail e tweet per comunicarmi che un compagno o una sorella amanti della carne oggi sono felici di cucinare facendo ricorso alle mie ricette per qualche giorno a settimana. Messaggi come questi sono particolarmente importanti per me, proprio perché sarà attraverso il cambiamento collettivo che saremo in grado di fare la differenza, sia per la nostra salute che per quella del pianeta. Il mio modo di cucinare si è modificato da quando sono diventata vegetariana. Di colpo sono stata costretta a guardare la cucina in modo del tutto diverso. I principi fondamentali con i quali ero cresciuta e le regole che avevo appreso come chef non erano più adeguate. Per rispondere alla sfida di trovare nuovi metodi per

**Quando mangiamo scegliamo come vogliamo sentirci nella vita di tutti i giorni**

# INSALATA DI PATATE ARROSTO CON MISO

## INGREDIENTI

**1 kg** di patate farinose, **400 g** di lenticchie Puy, **100 g** di mandorle con la pelle, **2 cucchiaini** di pasta di miso bianco, **2 cucchiai** di olio extravergine d'oliva, **2 cucchiai** di pomodori secchi sott'olio, **1 testa** d'aglio, **1 pezzetto** di zenzero, **1** lime, **q.b.** basilico fresco

Preriscaldate il forno a 200°C. Lavate accuratamente le patate e asciugatele bene. Mescolate assieme il miso, l'olio extravergine d'oliva e 1 cucchiaio d'acqua tiepida. Sistemate le patate su una teglia rivestita di carta forno, aggiungete il miso sciolto nell'acqua e mescolate bene, meglio se con le mani. Unite alle patate tutti gli spicchi di una testa d'aglio in camicia. Cuocete poi il tutto in forno finché le patate saranno soffici all'interno e dorate uniformemente all'esterno, ci vorranno all'incirca 30-35 minuti, a seconda delle dimensioni dei tuberi. Nel frattempo, preparate il condimento della vostra insalata. Mescolate i pomodori secchi tritati grossolanamente con il loro olio insieme al succo e alla scorza del lime. Cercate di amalgamare bene tutti gli ingredienti. Trascorso il tempo necessario, togliete le patate dal forno ed eliminate tutti gli spicchi d'aglio. Spremetene il contenuto dai loro gusci, schiacciatelo bene e aggiungetelo al condimento. Versate le patate in una grande ciotola, aggiungete le lenticchie Puy già cotte e condite il tutto. Guarnite infine con le mandorle e il basilico. (*t.gal.*)



C
F
L
V

4 PERSONE

50 MINUTI

# GRATIN DI BIETOLE, LENTICCHIE E ALLORO

## INGREDIENTI

**400 g** di pelati, **400 g** di lenticchie Puy, **400 g** di bietole, **250 ml** di brodo vegetale, **250 ml** di panna da cucina, **50 g** di cheddar stagionato, **3 foglie** d'alloro, **2 spicchi** d'aglio, **1** noce moscata, **q.b.** burro oppure olio

Versate il brodo, i pelati e le foglie d'alloro in un tegame e fate sobbollire dolcemente il tutto. Lasciate cuocere per 10-15 minuti. Quando il composto si sarà ridotto di un terzo aggiungete la panna da cucina e le lenticchie già cotte. Coprite con il coperchio e tenete in caldo. Separate le coste delle bietole dalle foglie: tagliate le coste a pezzi di 2 cm e conservatele per dopo. Tagliate le foglie in striscioline da 1 cm. Riscaldate un tegame basso dotato di coperchio, che potrete mettere successivamente in forno. Aggiungete una noce di burro, poi l'aglio tritato. Lasciate soffriggere per 1-2 minuti, unite a questo punto le coste a pezzetti, coprite e lasciate cuocere per altri 5 minuti, finché saranno un po' tenere. Alzate il coperchio, aggiungete le foglie e togliete la pentola dal fuoco. Versate le lenticchie, grattugiate un po' di noce moscata e mescolate bene. Se non avete un tegame che possa andare in forno, trasferite gli ingredienti in una pirofila per la gratinatura. Distribuite il formaggio grattugiato in superficie, poi cuocete in forno a 200°C per 25 minuti, finché si sarà formata una crosticina dorata. (*t.gal.*)



C
V

4 PERSONE

40 MINUTI

**Sarà solo cambiando tutti abitudini che saremo in grado di fare la differenza**

aggiungere consistenza, interesse e sapore alla mia cucina ho dovuto inventarmi una nuova tavolozza di ingredienti e altre tecniche di preparazione e cottura. Che possono essere perfette se si vuole dare una sferzata alla propria cucina di inizio anno. Esplorate, per cominciare, le diverse consistenze. Queste vengono spesso dimenticate in cucina, ma per me sono fondamentali nella preparazione di un buon piatto, e in particolare nella cucina vegetariana. Se pensiamo come reagiscono i bambini davanti al cibo, capiremo come la consistenza sia altrettanto importante del sapore. Basta una manciata di semi oleosi tostati per rendere croccante un'insalata; qualche fetta di pane tostato e insaporito d'olio d'oliva per accompagnare una zuppa o una minestra; un paio di ravanelli croccanti per ravvivare il ripieno dei tacos. La consistenza, proprio come il sapore, è rilevata dalle papille gustative che segnalano al cervello che stiamo mangiando una pietanza gustosa, e

**Diventata vegetariana, sono stata costretta a guardare la cucina in modo diverso**

# IL MENU DI ANNA JONES

## CRAUTI DI CAVOLO ROSSO AL GINEPRO

### INGREDIENTI

**1 kg** di cavolo rosso, **800 g** di finocchio, **200 g** di mele croccanti, **1 cucchiaio** di bacche di ginepro, **1 cucchiaio** di semi di finocchio, **q.b.** sale fino o in scaglie

Per preparare i crauti, vi occorreranno una grande ciotola, un barattolo grande di vetro per la fermentazione, un piattino che entri nell'imboccatura del barattolo, un peso e un canovaccio da cucina. Affettate finemente le verdure. Versatele nella ciotola man mano e aggiungete due cucchiai di sale fino, strato su strato (se invece volete preparare l'insalata di cavolo, basterà usare una presa di sale in scaglie). Schiacciate le bacche di ginepro e i semi di finocchio fino a ottenere una polvere. Aggiungete la mela affettata e le spezie alle verdure e amalgamate accuratamente. Se volete ottenere un'insalata, fermatevi qui e servite. Se volete lasciar fermentare le verdure, trasferite il tutto nel barattolo. Schiacciate bene il cavolo e mettete dentro il barattolo il piattino in modo da schiacciare il cavolo, poi aggiungete il peso. Coprite infine con un canovaccio. Controllate che le verdure siano immerse nei loro succhi, che dovranno coprirle per 1-2 cm alla fine della giornata. Tenete in un luogo fresco e buio per una o due settimane. Distribuite poi i crauti in barattoli sterilizzati con un po' di liquido e avvitate bene i tappi. Si conservano in frigo fino a tre settimane. (*t.gal.*)



V

T

8 PERSONE

20 MINUTI

## GALETTE DI SEMI, PISTACCHI E ZUCCA

### INGREDIENTI

**100 g** di pistacchi, **100 g** di semi di girasole, **100 g** di castagne cotte, **75 g** di anacardi, **2 grosse manciate** di spinaci, **2 cucchiai** di olio d'oliva, **1 cucchiaio** di sciroppo d'acero, **1** avocado, **1** cipolla, **1** peperoncino, **1** limone, **1 mazzetto** di timo, **1/2** zucca, **q.b.** olio extravergine, sale e pepe

La sera prima mettete in ammollo gli anacardi. Disponete poi la zucca su una teglia e conditela con sale, pepe e un filo d'olio. Infornate per 30 minuti. Versate i pistacchi, i semi di girasole in una placca da forno e fate tostare per 5 minuti. Versateli poi in un robot da cucina con le castagne, l'olio, lo sciroppo d'acero, la scorza di limone, il timo e una buona presa di sale e pepe. Frullate finché non avrete ottenuto un composto granuloso. Sistemate sul tavolo da lavoro un foglio di carta da forno, versateci sopra il composto di semi e dategli una forma rotonda con le mani. Appoggiate un altro foglio di carta da forno e con un mattarello stendete un disco di circa 0,5 cm di spessore. Mettetelo su una teglia, togliete la carta dalla superficie, bucherellatelo e infornatelo a 200 °C per 15-20 minuti. Nel frattempo, soffriggete per 10 minuti la cipolla affettata finemente con un filo d'olio e un pizzico di sale. Frullate gli anacardi insieme all'avocado, agli spinaci e al succo di mezzo limone fino a ottenere una crema omogenea. Versatela sulla superficie della galette e guarnite il tutto con la cipolla rossa, la zucca e qualche pezzetto di peperoncino. (*t.gal.*)



C

L

V

6 PERSONE

60 MINUTI

**Esplorate le diverse texture dei cibi: capita spesso che vengano dimenticate**

questo ci aiuta inoltre a sentirci sazi e soddisfatti. Mangiate poi con gli occhi. Negli ultimi dieci anni, nel mio lavoro di food stylist mi sono specializzata nel far sì che l'immagine di un cibo salti subito all'occhio. Per far pregustare, nel medesimo istante, quello che appare sulla pagina: la scioglievolezza del cioccolato che sgorga da un fondant; le goccioline d'acqua sulle foglie di un'insalata croccante, appena lavata; il formaggio che fonde e il guscio perfetto di una crostata. Quando cucino per i miei amici so benissimo che la più semplice delle insalate, se presentata con qualche accorgimento su un bel piatto da portata, oppure un'umile scodella di pasta guarnita con qualche fogliolina fresca e una spolverata di peperoncino rosso, stanno a indicare che noi cominciamo a mangiare con lo sguardo ancor prima di prendere in mano la forchetta. Concedetevi qualche istante in più per godervi al massimo il piatto che vi sta davanti. Sarà come rendere

**Da amici e colleghi arriva l'invito pressante a consumare meno carne e più verdure**

# TARTUFINI ENERGETICI

## INGREDIENTI

**200 g** di noci pecan, **175 g** di datteri freschi, **100 g** di anacardi, **50 g** di semi di zucca, **6 cucchiai** di cacao in polvere, **1 cucchiaio** di estratto di vaniglia, **4 cucchiai** di olio di cocco, **2 cucchiai** di sciroppo d'acero, **q.b.** sale

Nella ciotola di un robot da cucina versate noci e anacardi e azionate a scatti per ottenere un composto granuloso. Aggiungete 4 cucchiai di cacao, la vaniglia e 1/2 cucchiaino di sale e amalgamate. Unite infine i datteri, un cucchiaio d'olio di cocco e azionate ancora il frullatore. L'impasto dovrà apparire lucido. Se sembra un po' secco, aggiungete con moderazione dell'acqua. Create, con l'aiuto di un cucchiaino, tante piccole palline. Lasciatele raffreddare in frigorifero per almeno 20 minuti. Nel frattempo, preparate il croccante tostando i semi di zucca in una padella. Aggiungete un pizzico sale e un cucchiaio di sciroppo d'acero, poi mescolate con cura. Una volta freddo, frullatelo grossolanamente nel robot da cucina fino a ottenere delle grosse briciole. Per la copertura di cioccolato, versate il restante olio di cocco, il cacao in polvere e lo sciroppo d'acero in un tegamino. Mescolate a fuoco basso finché il tutto si sarà sciolto e leggermente addensato. Quando la glassa è fredda, intingetevi le palline, aiutandovi con due forchette. Su ogni pallina spolverizzate il croccante prima che la guarnitura si solidifichi. (*t.gal.*)

C
F

6 PERSONE

40 MINUTI

# TORTA DI MANDORLE AL CARDAMOMO

## INGREDIENTI

**200 g** di mandorle tritate, **200 g** di farina di farro, **150 ml** di miele, **150 ml** d'olio d'oliva, **100 g** di yogurt greco, **3** uova, **2** limoni non trattati, **1 cucchiaino** di lievito per dolci, **1 cucchiaino** di semi di papavero, **1/2 cucchiaino** di cardamomo in polvere. Per lo sciroppo: **100 ml** di miele, **1** limone non trattato, **8 bacche** di cardamomo

Versate le uova in una ciotola e sbattetele fino a che non saranno spumose. Aggiungete lo yogurt, il miele e l'olio d'oliva, poi la scorza grattugiata di entrambi i limoni. In un'altra ciotola raccogliete gli ingredienti secchi e mescolateli bene. Poco a poco aggiungeteli, sempre mescolando, al composto di uova e yogurt. Ungete con un filo d'olio uno stampo a cerniera e sistemate alla base un disco di carta forno. Versate il composto e livellate bene la superficie con il dorso di un cucchiaio. Cuocete in forno a 180 °C per 30 minuti, finché la superficie sarà dorata. Preparate ora lo sciroppo: grattugiate la scorza del limone, spremetene il succo in un pentolino, aggiungendo il miele e la scorza. Unite i semi del cardamomo ridotti in polvere. A fuoco medio, lasciate sobbollire per 15-20 minuti, finché lo sciroppo si sarà addensato. Togliete la torta dal forno e lasciatela raffreddare prima di estrarla dallo stampo. Trasferitela su una griglia, poi sistemate un piatto al di sotto per raccogliere le sgocciolature di sciroppo. Mentre la torta è tiepida, bucherellatela con uno stecchino e versate sopra lo sciroppo, assicurandovi di bagnare bene anche tutt'intorno lungo i margini. (*t.gal.*)



F

8 PERSONE

60 MINUTI

**Mangiate con gli occhi: anche una semplice verdura, se ben presentata, può stupire**

omaggio a voi stessi e a coloro che state servendo. Ponetevi, poi, come obiettivo l'equilibrio dei sapori. Quando voglio sfruttare appieno un certo ingrediente, mi concentro sul sapore e talvolta basta davvero poco, un pizzico di sale marino e nient'altro. Oppure occorre bilanciare erbe aromatiche, spezie, il dolce e l'agro per rafforzare il carattere naturale di una zucca al forno ricca di zuccheri caramellati, o per ravvivare una salsa di pomodoro con un goccio di aceto. Pensate ai sapori di base - salato, dolce, agro, speziato e umami - e cercate di adoperarli in equilibrio tra loro per esaltare al massimo i vostri preziosi ingredienti. Considerate il piatto nel suo insieme. Se dovessi guadagnare un euro ogni volta che qualcuno mi chiede da dove prendo le proteine, perché vegetariana, sarei già ricca. Non sono una nutrizionista ma so benissimo che se ogni giorno aggiungo un po' di legumi, quinoa, tofu, una manciata di noci o semi oleosi alla mia normale

**Provate, se vi va, a ravvivare dei tacos con un paio di ravanelli freschi**

# IL NUOVO PANETTONE DEI MILANESI: UN SUCCESSO DELIZIOSO

Anche quest'anno in tanti avete apprezzato la **qualità straordinaria** e il **gusto autentico** del **panettone il Viaggiator Goloso**. Vogliamo cogliere questa occasione per **ringraziare** tutti coloro che hanno portato sulla tavola delle feste l'eccellenza a un prezzo accessibile e che ci hanno permesso di **rendere il loro Natale ancora un po' più goloso**. È la fiducia dei nostri clienti che anche nel nuovo anno ci spinge a dare sempre il nostro meglio e a cercare di migliorare continuamente la nostra offerta.

## PANETTONE RIPIENO DI GELATO

Desiderate utilizzare in maniera creativa il panettone che avete conservato al termine delle festività? Ecco un'idea facile e golosa per trasformarlo in pochi passaggi in un gustoso dolce invernale.

Difficoltà: **facile**

Preparazione: **20 min**

Dosi per: **8/10 persone**

### Ingredienti:

- 1 Panettone il Viaggiator Goloso
- 1 Vaschetta di gelato del gusto che preferite de il Viaggiator Goloso
- Granella di pistacchio q.b.
- Zucchero a velo

## PREPARAZIONE

1. Liberate il panettone dalla calotta e tagliatelo in fette da circa 2 centimetri. Ponete poi una fetta in una teglia, foderata con carta da forno, come fondo e tagliate le altre fette in triangoli. Ponete i triangoli lungo il bordo della teglia in modo da creare una specie di corona. Tagliate i pezzi di panettone che avanzano a cubetti e metteteli da parte.

2. Riempite la vostra corona di panettone con il gelato, spalmandolo delicatamente.

3. Prendete i cubetti di panettone che avete messo da parte e abbrustoliteli per qualche minuto in padella con un po' di zucchero a velo. Lasciateli raffreddare.

4. Spargete i cubetti abbrustoliti insieme alla granella di pistacchio sul gelato e decorate il tutto con un po' di zucchero a velo!

Per acquistare tutte le prelibatezze firmate il Viaggiator Goloso vieni nei **Supermercati Unes** e **U2**,
negli store **il Viaggiator Goloso** oltre che negli ipermercati **Iper, la grande i**
oppure ordinale online nella sezione **U2 Supermercato** di **Amazon Prime Now** e ricevile a casa in fasce da due ore.

www.ilviaggiatorgoloso.it | seguici su

# MASSAMAN CURRY

## INGREDIENTI

**800 ml** di bevanda di cocco, **500 g** di patate novelle, **300 g** di riso integrale, **300 g** di fagiolini, **300 g** di broccoli viola, **200 g** di tofu, **100 g** di arachidi. Per il curry: **400 ml** di bevanda di cocco, **5 spicchi** d'aglio, **3** scalogni, **2 gambi** di lemongrass, **1 pezzetto** di zenzero, chiodi di garofano, semi di coriandolo e di cumino, cannella, **2 cucchiai** di olio di arachidi, **5** peperoncini secchi, **1 cucchiaio** di miele, **2 cucchiaini** di pasta di tamarindo

Per prima cosa preparate il massaman curry. Frullate insieme 1 pezzetto di zenzero, 1/2 cucchiaino di chiodi di garofano, 1 cucchiaino di semi di coriandolo, 2 cucchiaini di semi di cumino, 1 stecca di cannella, l'aglio privato dell'anima, i tre scalogni interi, il miele e la pasta di tamarindo. Unite anche l'olio d'arachidi e la bevanda di cocco e continuate a frullare fino a ottenere un composto omogeneo. In una teglia da forno, sistemate le patate, lavate ma non sbucciate, e aggiungete un paio di cucchiaiate di massaman curry. Mescolate bene con le mani per far insaporire e fate cuocere il tutto in forno caldo a 200°C per circa 40 minuti. Aggiungete poi i fagiolini e infornate di nuovo per altri 15 minuti. Nel frattempo, versate in un tegame il restante massaman curry e cuocete per 10 minuti a fuoco medio. Unite la bevanda di cocco insieme a qualche mestolo di acqua calda e portate a bollore. Unite le patate arrosto, i fagiolini e i broccoli e lasciate cuocere per altri 10 minuti, ma non di più. È fondamentale per la riuscita del piatto che le verdure, soprattutto i broccoli e i fagiolini, rimangano croccanti. Nel frattempo, riscaldate una piastra di ghisa. Tagliate il tofu a fette spesse un cm e fatele abbrustolire sulla piastra prima di aggiungerle alle verdure. In ultimo, versate le arachidi su una teglia da forno e tostatele per circa 5 minuti in forno caldo a 210°C, finché non saranno dorate. Servite il curry su un letto di riso integrale cotto in precedenza e guarnite il piatto con una manciata di arachidi tostate. (*t.gal.*)



4 PERSONE

90 MINUTI

**Bilanciare il dolce e l'agro per rafforzare il carattere naturale di una zucca al forno**

alimentazione, mi sentirò appagata e felice. Noci e semi oleosi sono la base di fantastici condimenti, basta frullarli con qualche erbetta aromatica; oppure provate a marinare il tofu in un po' di salsa di soia e sciroppo d'acero prima di passarlo in padella con un goccio d'olio. I legumi cotti in scatola sono fantastici, ed economici, per arricchire una minestra o un'insalata. Infine, siate coraggiosi con le verdure. La cucina veg è spesso associata a sapori delicati o cotture al vapore, ma le verdure risultano più appetitose se abbinate a sapori decisi oppure cotte alla griglia, come le bistecche. Provate ad arrostire i vostri broccoli sulla griglia e condirli con una salsina a base di miele, succo di limone e peperoncino piccante. Oppure tagliate a fette spesse una testa di cavolfiore, spennellatele di senape e passatele alla griglia finché non saranno tenere. Buon inizio d'anno. (*Traduzione di Rita Baldassarre*)



## DISPENSA

a cura di **Tommaso Galli**

### CARDAMOMO

Non è una spezia molto utilizzata nella nostra cucina. Ma a piccole dosi riesce a rendere anche una semplice torta più interessante. Grazie al suo sapore balsamico

### LENTICCHIE

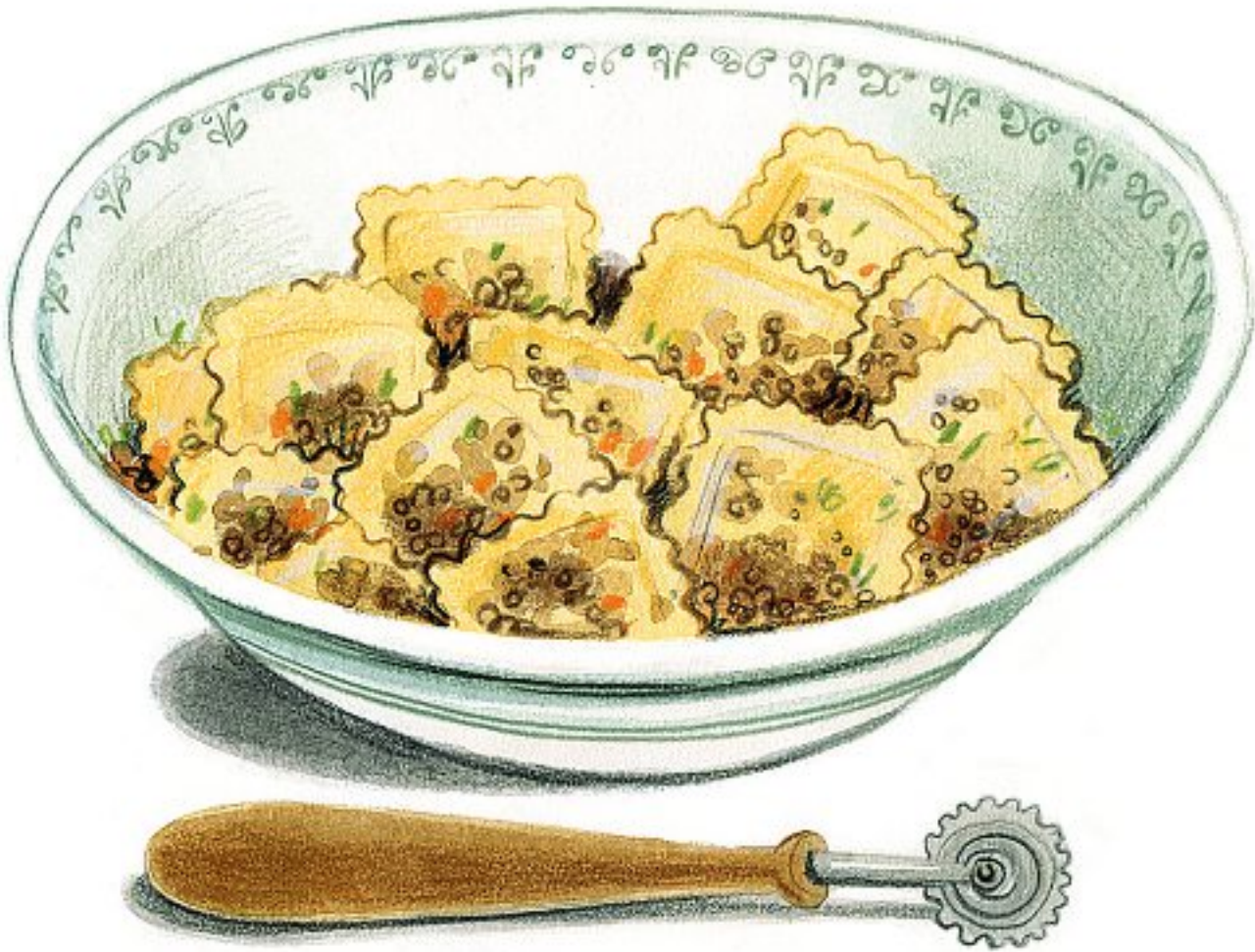
Le lenticchie della Val di Cecina sono più piccole rispetto al solito e con la buccia sottile. Quelle prodotte dall'Azienda Agricola Il Cerreto sono anche biologiche

### ANNURCHE

Le Annurche sono considerate le regine delle mele. Per il loro gusto, dolce ma non troppo, e anche per le loro proprietà benefiche: sono un ottimo aiuto contro il colesterolo alto

### TOFU

Non si tratta del solito tofu. Questa versione, grazie al sesamo e alle mandorle tostate, è più saporita ma soprattutto croccante. Perfetta per essere grigliata

# SPOJA LORDA (IN BRODO O AL RAGÙ)

Una ricetta romagnola che conserva tutto il gusto dei tortellini ripieni ma senza la lungaggine della preparazione tradizionale. Da servire di magro, come minestra, oppure in versione festiva, ad esempio con un sugo di carne

di **Alessandra Avallone**
illustrazione di Felicita Sala

Io amo la pasta ripiena fatta in casa, con la sfoglia gialla di tuorli freschi e il ripieno senza conservanti (si può dire?), ma non ho mai il tempo di farla, se non per un set fotografico. La ricetta di questo mese è la soluzione per chi ha il mio stesso problema. La «spoja lorda» dà la stessa soddisfazione di un tortellino senza pretenderne il prezzo. Si tirano due sfoglie (va beh, la pasta bisogna farla, ma si può tirare con la macchina), si spalma la prima sfoglia di ripieno, si copre con la seconda e poi la magica rotellina dentata sigilla tutto: passandola e ripassandola a griglia sopra la pasta, racchiude il ripieno nei quadratini che ne risultano. Senza fatica, senza dover incollare, piegare, porzionare. Quando ne faccio tanta ne surgelo una parte, che cuocio poi nel brodo, oppure la servo asciutta, condita con olio o burro, un pomodoro semplice o un ragù. Come tutte le ricette geniali, anche questa si presta a infinite varianti, sia nell'impasto che può essere aromatizzato a piacere, sia nel ripieno che permette ogni fantasia.

## INGREDIENTI

**400 g** di farina, **5** uova, **150 g** di squacquerone o raviggiolo, **100 g** di grana grattugiato, **150 g** di ricotta, **q.b.** noce moscata, **q.b.** sale. Se in brodo: **q.b.** brodo vegetale o di carne fatto in casa. Se asciutti: **q.b.** ragù bianco al tartufo o ragù rosso romagnolo

## PREPARAZIONE

Rompete le uova al centro della farina, aggiungete una presa di sale e impastate fino ad avere una sfoglia liscia. Avvolgetela nella pellicola, lasciate riposare al fresco 30 minuti quindi stendetela a mano in 2 sfoglie di pari dimensioni. Mescolate ricotta, grana e squacquerone, profumate con noce moscata e pepe. Spalmate una delle due sfoglie con il ripieno di formaggio, coprite con la seconda premendo con i palmi. Quindi tagliate la sfoglia con una rotella da pasta dentata, incidendo prima delle strisce quindi dei quadratini. Separateli e lasciateli asciugare un'ora. Cuoceteli nel brodo che avete scelto oppure in acqua bollente salata se volete servirli asciutti. In questo caso potete condirli con diversi tipi di sughi. Se volete cucinare il ragù rosso, preparate un battuto fine con una carota, una costa di sedano e una cipolla, soffriggetelo in una casseruola dal fondo spesso con 50 g di lardo tritato e 4 cucchiai di olio extravergine d'oliva. Quando il soffritto è trasparente salatelo, unite 500 g di carne di manzo macinata magra, sgranandola con la forchetta. Innaffiate con mezzo bicchiere di vino rosso, appena sfumato aggiungete una bottiglia di passata di pomodoro da 700 g, salate, pepate e cuocete con il coperchio per un paio di ore a fuoco dolcissimo. Per il ragù bianco, invece, preparate un battuto fine con sedano, cipolla e un piccolo scalogno, soffriggetelo in mezzo bicchiere di olio extravergine di oliva, aggiungete 700 g di carne macinata mista di manzo e di maiale (bianca modenese e mora romagnola) sgranandola con la forchetta. Insaporite con un pezzetto di salsiccia sbriciolata e fate rosolare innaffiando alla fine con un bicchiere di vino bianco secco. Unite un quadretto di crosta di parmigiano per il profumo, coprite e cuocete a fuoco dolce per 10 minuti. Unite un tartufo medio nero tagliato a julienne, regolate di sale e di pepe e togliete dal fuoco.



F

T

4-6 PERSONE

45 MINUTI

## DISPENSA

a cura di **Martina Barbero**

### PER CONDIRE

Il ragù de La dispensa di Amerigo, azienda bolognese, segue la ricetta storica: carne bovina di qualità, pancetta, soffritto di verdure miste e poco pomodoro, per un sapore più dolce

### EXTRAVERGINE

Nel cuore della Basilicata, sono le olive lucane, la Justa e la Majatica, a dar vita all'extravergine dell'Antico Frantoio di Perna. La raccolta avviene a mano con spremitura a freddo

### ROBIOLA

Un formaggio da latte di capra che viene prodotto in Piemonte dalla razza autoctona di Roccaverano. Il risultato è una robiola cremosa da servire anche come aperitivo

### SENZA LATTE

Una nuova crema di cacao e nocciole bio. La Nocciolata Rigoni di Asiago senza latte è vegan e priva di olio di palma. Al posto dello zucchero classico, poi, si usa quello di canna grezzo

DOLCE ALLO SPECCHIO

## LE RICETTE DEI GRANDI PASTICCERI RIFATTE A CASA

# STRUDEL DI MELE CON PASTA MATTA

Un dessert che ha conquistato molti estimatori. Nato, si racconta, alla corte di Solimano il Magnifico a Istanbul e amato nell'impero ottomano, fino ai confini con l'Austria e l'Ungheria, dove ha acquisito il nome attuale. Il segreto? Un guscio sottilissimo. L'abbiamo realizzato seguendo le indicazioni e i trucchi di Iginio Massari

di **Lydia Capasso**
foto di Francesca Moscheni, food styling di Livia Sala, styling di Sissi Valassina, producer Martina Barbero

Lo dice il vecchio adagio: chi ben comincia è a metà dell'opera. Chissà, allora, se affrontare il nuovo anno con un dolce affidato dalle sapienti mani di Iginio Massari non possa essere di buon auspicio. Ancor di più se il dolce in questione è di quelli che non conoscono confini: nato, come spesso avviene in cucina, grazie a intrecci, incontri, assimilazioni e acquisizioni. Sì, perché molte ricette fanno dei giri lunghissimi: alcune, ad esempio, nascono nel Sud del mondo e con l'aiuto di conquistatori audaci e di guerre cruente si ritrovano migliaia di chilometri più a Nord. Lo strudel, che oggi è tra le prelibatezze più amate dell'Alto Adige e del Trentino, gloria della pasticceria austriaca e anche ungherese, pare sia in realtà figlio del baklava, il dessert a base di sottilissima pasta fillo, miele e frutta secca molto diffuso in Turchia e in alcuni paesi mediorientali e balcanici. A fare da *trait d'union* tra il dolce alle mele, tanto amato nella corte degli imperatori austroungarici, e il dessert che veniva donato dal sultano ai propri soldati nel corso di una solenne cerimonia, che si svolgeva nel palazzo di Topkapi a Istanbul il 15 del mese del Ramadan, pare sia stato Solimano il Magnifico: il padiscià che a metà Cinquecento portò l'Impero Ottomano al massimo splendore e che si spinse fino in Ungheria. A migliaia di chilometri dal suo luogo natale, lo strudel ha saputo egregiamente adattarsi al gusto e agli ingredienti locali. Il suo nome in tedesco significa vortice, perché è un involucro di pasta arrotolata con un ripieno, generalmente di frutta, spesso e volentieri mele, ma a volte anche di ricotta. Per realizzare questo involucro, c'è chi usa la pasta frolla, chi quella sfoglia, che è forse la meno adatta, ma quello che si assapora oggi seduti ai tavolini di una *konditorei* sudtirolese o viennese è fatto con una pasta molto sottile, la pasta strudel, anche chiamata matta o tirata, perché deve essere per l'appunto tirata molto e bene per diventare come un velo. Datele il nome che più vi aggrada: l'importante è che sia talmente sottile da poterci leggere in trasparenza le parole di una lettera d'amore, così come vuole la tradizione. Ecco allora la ricetta dello strudel di mele di Iginio Massari.

### INGREDIENTI

Per il ripieno: 1400 g di mele, 2 cucchiai di zucchero, 150 g di uvetta australiana, 150 g di pinoli, 4 g di cannella in polvere, 1 g di scorze di limoni di Sorrento, 40 g di burro più un po'. Per la pasta: 500 g di farina manitoba, 60 g di olio extravergine d'oliva, 10 g di sale, circa 180 g di acqua.

### PREPARAZIONE

Cominciate dalla pasta, che avrà bisogno di riposare almeno un'ora prima di poter essere utilizzata. Che vi serviate di una planetaria o impastiate a mano, poco importa, l'operazione è semplice. Dovrete mescolare la farina con il sale e aggiungere lentamente l'acqua e l'olio e lavorare fino a ottenere un panetto liscio e setoso. Inizialmente la pasta vi sembrerà molto dura, ma voi non lasciatevi scoraggiare e aggiungete un goccio

### IL MAESTRO

Iginio Massari, classe 1942, è uno dei più famosi pasticceri italiani del mondo e volto televisivo. Dopo alcune esperienze di lavoro in aziende dolciarie, nel 1971 apre la «Pasticceria Veneto» di Brescia. È vincitore, dal 1964, di oltre 300 concorsi, premi e riconoscimenti internazionali. Nel 1996 ha fondato la scuola di specializzazione alimentare CAST di Brescia

### LA FRUTTA

Lo strudel è un dessert che contiene un'esigua quantità di zucchero: la dolcezza è data tutta dalla frutta che usate. Se optate per le mele, come nella versione classica, utilizzate le delicious, perfette per sapore e consistenza

### L'IMPASTO

La pasta matta, o tirata, o strudel, è una pasta a base di farina, acqua e olio, molto leggera, che deve essere stesa prima con il matterello e poi con le mani, fino a diventare un velo sottilissimo

# «USATE LE DELICIOUS AL POSTO DELLE SOLITE RENETTE»

Qual è la mela più adatta per lo strudel? Iginio Massari non ha dubbi: alla Renetta, che tanti utilizzano, preferisce la Delicious che ha la consistenza ideale, oltre al giusto sapore. Lo strudel, ci spiega, è un dolce che contiene una quantità minima di zucchero e la sua dolcezza viene proprio dalla frutta utilizzata. Se poi vi piace sperimentare e volete provare a cambiare, Massari suggerisce di usare le pere al posto delle mele. In tal caso consiglia di non tagliarle a fettine sottili ma a pezzetti e di sostituire l'uvetta con gocce di cioccolato fondente. La cannella resta, anche in questa versione, una spezia molto adatta a esaltare il sapore della frutta. Quando è la loro stagione, poi, consiglia di provare anche un ripieno a base di fichi, in omaggio alle origini orientali del dolce. Ma il segreto per ottenere uno strudel perfetto sta soprattutto nella pasta esterna e nel suo spessore. Per maneggiarla bene e fare in modo che non si rompa mentre con le mani la si tira sottile, evitate farine deboli e utilizzatene, invece, una di forza, come la manitoba, che conferisce alla pasta elasticità e resistenza. E come grasso per impastare è bene preferire l'olio al burro: così la pasta resta più croccante, il burro, invece, la renderebbe più morbida. Un po' di burro fuso utilizzatelo solo per spennellare la pasta una volta stesa, prima, cioè, di mettere il ripieno a base di mele. Ancora, attenzione alla cottura, che è un momento molto delicato: quando si inforna lo strudel, a 170 gradi per circa un'ora, bisogna lasciare lo sportello del forno leggermente aperto, in modo da permettere all'umidità in eccesso di fuoriuscire. Lo strudel, infine, consiglia Massari, non va servito freddo, ma appena tiepido, magari accompagnato da panna montata non zuccherata o da gelato alla vaniglia. (*Ly. Ca.*)



**Crediti**: Virginia Casa

di acqua in più solo se necessario, altrimenti rischiate che diventi umida e appiccicosa. Avvolgetela in un foglio di pellicola e fatela riposare in un luogo fresco. Dedicatevi ora alle mele, il quantitativo indicato nella ricetta di Massari si riferisce a frutta già mondata: per ottenerne 1400 grammi ve ne serviranno almeno un paio di chili. Dopo aver sbucciato le mele, tagliatele a fettine sottili e fatele saltare in padella con una noce di burro e un cucchiaio di zucchero. Prendete l'uvetta, se quella che avete a disposizione è morbida non avrà bisogno di ammollo, altrimenti tenetela a bagno in una tazza con del rum, ma poi ricordate di strizzarla bene prima dell'uso. I pinoli fateli tostare in un padellino con una noce di burro. Tenete tutto da parte. A questo punto siete arrivati al momento più delicato: la stesura della pasta. Prendetene 500 g dal panetto che avevate messo a riposare, quel che resta potrà essere utilizzato per una torta salata. Dovrete ottenere un velo molto sottile, quasi trasparente, e dovrete dargli la forma di un rettangolo. Per fare ciò vi converrà in una prima fase servirvi di un mattarello, ma poi dovrete continuare a tirare la pasta con le mani, prestando attenzione a non strapparla. Noterete che l'impasto, se ha riposato il necessario, è elastico e resistente. Dovrete ottenere un rettangolo di almeno 60x40 centimetri che poi vi converrà appoggiare su un canovaccio da cucina bianco leggermente infarinato: vi sarà di aiuto per arrotolare e vi permetterà di maneggiare lo strudel senza romperlo. Spennellate il rettangolo di pasta con 40 g di burro fuso e spolverate con un cucchiaio di zucchero semolato tutta la superficie. Adagiate le mele e completate con pinoli, uvetta, cannella e buccia di limone: tenetevi a un centimetro circa dai margini per evitare che il ripieno fuoriesca. A questo punto, sollevando leggermente un lembo del canovaccio, avvolgete la pasta come se fosse un salame e sigillate i bordi piegandoli all'interno. Fate scivolare lo strudel su una placca rivestita di carta forno, se dovesse essere troppo lungo dategli la forma di una mezzaluna, e fatelo cuocere a 170°C per circa 60 minuti. Una volta tiepido, completate con una spolverata di zucchero a velo e servitelo con un bel ciuffo di panna montata, gelato alla vaniglia o un cucchiaio di crema inglese.



## L'ALLIEVA

Lydia Capasso, napoletana, è una restauratrice con una grande passione per la pasticceria. Autrice di libri a cavallo tra cibo e cultura, in questa rubrica si cimenta con le ricette dei dolci classici firmate dai più grandi pasticceri. Semplificandole per l'uso casalingo, certo, ma raccogliendo anche i trucchi e i consigli dei maestri

## LA COTTURA

Quando cuocete lo strudel, a 170 gradi per circa un'ora, è bene tenere lo sportello del forno socchiuso. Questo per fare in modo che l'umidità in eccesso che si forma durante la cottura fuoriesca e la pasta resti così ben fragrante

## LA VARIANTE

Dello strudel è ottima anche la versione, sempre invernale, a base di pere. Tagliatele a pezzetti, sistematele sulla pasta tirata e conditele con cannella e pezzetti di cioccolato fondente. Arrotolate e infornate

La principale virtù di questo utensile? La velocità: è capace di ridurre i tempi di cottura di circa un quarto. Pochi conoscono, invece, un'altra sua caratteristica: prepara molto bene ciò che gli si affida

# RISO E CECI IN PENTOLA A PRESSIONE

di **Angela Frenda**
foto di Stefania Giorgi, food styling di Manuela Conti, producer Tommaso Galli

Sono cresciuta con una costante parola d'ordine nella mia famiglia: attenzione alla pentola a pressione. Era l'incubo di casa. Croce e delizia, in qualche modo, delle massaie negli anni Ottanta. Pentola delle meraviglie perché garantiva di preparare pasti ottimi e veloci in pochi minuti e con il minimo sforzo. Ma anche oggetto da guardare con sospetto perché il timore che potesse «esplodere» all'improvviso o far danni era sempre molto alto. Ricordo che a casa mia era tirata fuori soprattutto a cena, quando mamma aveva intenzione di preparare una ricetta che, senza di lei, non sarebbe mai riuscita a portare a tavola in breve tempo. Ne uscivano fuori spezzatini tenerissimi, verdure rosolate alla perfezione, e perfino risotti. Finora non ho mai visto nessuno saper maneggiare così bene una pentola a pressione, oggetto talvolta di difficile decriptazione. Non fosse altro perché sei completamente escluso dal processo di cottura: senti che qualcosa sta accadendo dentro quella pentola ma non riesci visivamente a controllare il processo. Ci sarà ancora abbastanza acqua? Il cibo si starà attaccando al fondo? Gli ingredienti si staranno mescolando per bene? Il mistero c'è e forse è anche parte della bellezza di cucinare con la pentola a pressione. Resta un testo utile e molto importante la guida scritta da Elena Spagnol anni fa, e testo unico nel suo genere, tanto da venire ristampato costantemente. La principale virtù di questo oggetto da cucina è nota a tutti: è sveltissima, riducendo i tempi di cottura a circa un quarto di quelli necessari quando si usa una pentola normale. Pochi sono invece disposti a credere a un' altra sua grande qualità: cucina bene ciò che le si affida. È perfetta per le minestre e specialmente per i risotti, per gli spezzatini, gli stufati, molte altre preparazioni a base di carne, pesce, verdure. Inoltre, com'è naturale, mantiene i sapori e gli aromi meglio di una pentola a chiusura non ermetica, e ciò che vi si cuoce acquista una consistenza che con altri sistemi di cottura non si ottiene: il riso, ad esempio, riesce insieme tenero e saldo sotto il dente, la carne non s'asciuga, il pesce rimane sugoso e compatto. Non solo, ma come si può constatare dalle ricette proposte, è anche abbastanza versatile: non

**Mantiene i sapori e gli aromi meglio di un utensile a chiusura non ermetica**

## TRE COSE DA SAPERE

### STORIA

La pentola a pressione, inventata in Francia nel 1679, nasce come un utensile da cucina professionale. Di grandi dimensioni e molto complicata, era stata congegnata per la preparazione soprattutto dei pasti negli ospedali, nelle caserme e nelle mense scolastiche

### EVOLUZIONE

Da strumento per la ristorazione sociale, la pentola a pressione si è adattata poi alle esigenze domestiche. Diventando più piccola e maneggevole e semplificandosi nei passaggi, ha così assicurato a molte famiglie di risparmiare tempo nella cottura degli alimenti

### UTILIZZO

Questo il funzionamento: grazie alla pressione del vapore, la temperatura all'interno della pentola aumenta riducendo di due terzi, o in certi casi anche della metà, le tempistiche di cottura. In questo modo il sapore e principi nutritivi del cibo rimangono integri (*T.Gal.*)

In alto, nella pagina a sinistra, cavolo e pak choi Al centro, il piatto finito Qui in alto, a destra, la pentola a pressione E, in basso, un dettaglio delle bacche di cardamomo **Crediti:** cappelliera e sgabello vintage di Raw, via Palermo 1, Milano

serve infatti solo per preparazioni di lunga e lenta cottura, ma per qualunque ricetta, o parte di essa, che contempli l'uso di una pentola con coperchio, più altre per le quali di solito si usa il forno, e persino alcune per le quali si dovrebbe ricorrere alla padella. L'ultima caratteristica consiste nel fatto che, una volta chiusa, la pentola a pressione non richiede sorveglianza: niente mescolare, voltare o aggiungere liquidi. Basta ricordarsi di toglierla dal fuoco al momento stabilito, e il cibo è pronto.

**È perfetta per minestre e risotti, e per portare in tavola velocemente spezzatini e stufati**

### INGREDIENTI

Per 4 persone: 900 ml di brodo vegetale, 300 g di ceci secchi, 300 g di riso basmati integrale, 300 g di yogurt di capra, 200 g di spinaci freschi, 4 cucchiai di olio extravergine d'oliva, 6 bacche di cardamomo, 2 cucchiaini di paprika, 1 macis, 1 limone, 2 cucchiaini di pepe di cayenna, q.b. sale.

### PREPARAZIONE

Il giorno prima lasciate in ammollo i ceci in modo che si ammorbidiscano leggermente e siano più semplici da cuocere. Trascorso il tempo necessario, sciacquateli accuratamente. Riscaldate nella pentola a pressione l'olio extravergine d'oliva. Schiacciate le bacche di cardamomo e mescolatele insieme alla paprika e al macis. Unite le spezie insieme al riso basmati integrale nella pentola e lasciate tostare il tutto per qualche minuto, fino a che il riso non sarà completamente lucido. Versate anche i ceci, sfumate con il brodo caldo e se necessario aggiustate di sale. Chiudete la pentola a pressione e alzate la fiamma fino a che non inizierà a fischiare. Quindi abbassatela e continuate la cottura per 17 minuti. Trascorso il tempo necessario, senza far fuoriuscire il vapore, spegnete la fiamma e lasciate riposare il tutto per un'altra quindicina di minuti. Rimuovete poi le bacche di cardamomo e il macis e condite il riso con il pepe di cayenna e la buccia grattugiata di un limone, meglio se non trattato. Servitelo con qualche foglia di spinacio fresco, una cucchiaiata di yogurt di capra e un filo d'olio extravergine d'oliva.



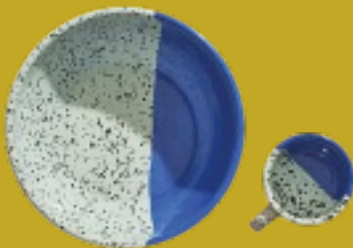
## D'ORO

Chi l'ha detto che il pomodoro è solo rosso. Sono da provare quelli in barattolo della Marrazzo: i pomodorini gialli ercolano a pactelle al naturale. Della serie dei raffinati Pomo D'Oro

## BOULE

Una selezione di boule preparate da «T'a Milano» in special edition. Scegliendo gusti classici come pistacchio, gianduia, frutti di bosco, crema al cacao e yogurt. Ciascuna decorata con granella

## ANNATA 2016

Monsanto Chianti classico è una bottiglia di vino rosso da provare. Soprattutto quando il freddo invita a pasti saporiti da consumare in compagnia accompagnandoli con bicchieri profumati

## A MANO

Realizzate in Turchia e vendute in tutto il mondo, il vasellame di Kapka dipinto rigorosamente a mano. Il segno distintivo della serie è il sapiente gioco di colori che ricordano le tavolozze dell'infanzia

PER CELIACI  FACILE  LIGHT   VEGETARIANA  TRADIZIONALE  PERSONE  TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Saper scegliere, cucinare e abbinare il cibo è la prima chiave per il benessere
Ecco allora il programma in 7 giorni per ripulire l'organismo dopo i vizi delle feste:
un regime alimentare che prevede solo ricette naturalmente dolci

# DIETA SENZA ZUCCHERO

di **Anna Villarini***

foto di Laura Spinelli, ricette e food styling di Alessandra Avallone, styling di Stefania Aledi, producer Tommaso Galli

Gli zuccheri semplici (come per esempio saccarosio, glucosio e fruttosio) sono un importante nutrimento per le cellule ma se ne consumiamo troppi possono danneggiare la nostra salute. Ammettiamolo, poi. Durante il periodo natalizio tutti abbiamo un po' esagerato. In generale la ricerca scientifica evidenzia che tra merendine, biscotti, snack, bibite e succhi di frutta zuccherati consumiamo troppi zuccheri semplici il cui primo effetto sul corpo è quello di farci ingrassare e far aumentare il grasso addominale (cioè la pancia). Ciò può favorire lo sviluppo di numerose patologie tra cui quelle cardiovascolari, le oncologiche e il diabete di tipo 2. L'American Heart Association (AHA) e l'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomandano, per questo, di non superare i 25 grammi di zuccheri semplici al giorno, conteggiando anche quelli contenuti naturalmente nel cibo. E non sono molti, se consideriamo che una mela di media grandezza ne contiene tra i 7 e i 10 grammi. E se, a questo punto, stiamo pensando che mangiare cibi light sia una buona soluzione, non dimentichiamo che la ricerca scientifica evidenzia che i dolcificanti, in generale, favoriscono un aumento eccessivo di insulina nel sangue e questo tende a modificare l'equilibrio dei nostri ormoni, favorisce l'ipertensione arteriosa ma anche, per meccanismi un po' complessi, l'aumento di peso. Ovviamente non dobbiamo mangiare con la calcolatrice in mano, ma possiamo provare a consumare, almeno per un periodo, solo gli zuccheri naturalmente presenti nei cibi. Il menù proposto non vuol essere punitivo ma solo un invito a sperimentare ricette (anche dolci) senza utilizzare zuccheri, miele (che quando è solido contiene molto glucosio mentre se è più liquido ha molto fruttosio) o dolcificanti vari. Per preparare i nostri dessert utilizziamo solo frutta di stagione, frutta essiccata (non zuccherata) e castagne. E per essere proprio bravi proviamo anche a bere caffè, tisane e infusi al naturale, riscoprendo il loro vero gusto. Mangiare sano e buono vuole dire anche sperimentare nuovi sapori.

**nutrizionista e ricercatrice alla Fondazione IRCCS-Istituto nazionale dei tumori*

## LA SETTIMANA

| | COLAZIONE | SPUNTINO | PRANZO | SPUNTINO | CENA |
|---|---|---|---|---|---|
| L | Tè verde (kukicha), pane integrale e marmellata di fichi | Tè rooibos e crostini con hummus di fagioli neri | Risotto con cime di rapa e cavolfiore scottato | Infuso di echinacea e castagnaccio | Polpette di lenticchie con catalogna |
| Ma | Caffè americano con pane di grano duro e crema di nocciole | Spremuta di clementine, 30 gr di noci brasiliane | Zuppa di orzo, ceci e cavolo riccio* | Infuso limone, alloro e cannella con torta cioccolato e pere | Insalata di rinforzo napoletana (piatto unico)* |
| Me | Spremuta di due arance con cecina | Mate con bruschetta di pane integrale, olio evo e sale | Gnocchi di zucca con crema di fagioli cannellini* | Tè nero con strudel alla cannella | Uova in camicia con funghi cardoncelli* |
| G | Caffè con «brutti ma buoni»* | Tisana alla cannella, chiodi di garofano e zenzero con 1 mela | Spaghetti alle vongole con cavolini di Bruxelles | Cioccolata calda speziata | Baccalà con porri e radicchio rosso al forno |
| V | Yogurt bianco, grano saraceno, uva passa e trito di frutta secca | Tè Jasmine con pane di segale e patè di olive | Minestrone con quinoa e insalata di finocchi e arance | Tè bianco con praline di fichi secchi | Coniglio arrosto e topinambur stufato* |
| S | Tisana di finocchio e liquirizia, crepes di grano e marmellata | Infuso di scorze di arance bio e 30 gr di noccioline non salate | Pasta integrale ai carciofi e zucca al forno | Spremuta di due arance rosse Pan pepato | Zuppa di ceci, tozzetti di pane integrale e indivia |
| D | Succo di melograno 100% e una fetta di torta di mele | Tisana di sambuco e una pera | Ribollita toscana | Plumcake ai datteri e decotto invernale* | Zuppetta di moscardini e cavolo verza in padella |

DA RITAGLIARE

*Ricette spiegate e illustrate a pagina 32 e 33

# IL MENU SALUTARE

INGREDIENTI

**1 tazza** di fiocchi di avena, **½ tazza** di uvetta, **½ tazza** di mandorle tritate, **2 dl** di succo di mela, **1 presa** di sale marino integrale

## BRUTTI MA BUONI

F

L

Per chi è amante dei dolci e dei biscotti è difficile immaginare che si possa mangiare qualcosa che assomigli a queste delizie privandosi assolutamente di qualsiasi tipo di zucchero aggiunto. Ma in questa ricetta vi dimostriamo che non è propriamente così. E che, anzi, si può mangiare qualcosa di dolce e di gustoso riscoprendo alcuni sapori e alcuni ingredienti che vi daranno comunque quel giusto conforto che solo un biscottino sa dare. Per fare i vostri «brutti ma buoni», tipici dolci secchi a base di frutta secca, iniziate in questo modo: mettete i fiocchi di avena in una ciotola e versatevi sopra il succo di mela, unite poi le mandorle tritate, l'uvetta e il sale. Coprite il tutto e lasciate gonfiare 30 minuti, mescolate accuratamente con un cucchiaio. Con un porzionatore da gelato prelevate il composto e deponetelo a semi sfere sopra una teglia rivestita di carta da forno. Cuocete i vostri «brutti ma buoni» a 180°C per 15 minuti nel forno già caldo.



6-8 PERSONE

25 MINUTI

INGREDIENTI

**4 cosce** di coniglio in 4 pezzi, **2** limoni non trattati, **4 spicchi** di aglio, **4 rametti** di mirto fresco, **1 bicchierino** di vino bianco secco, **8-10** topinambur, **2 rami** di maggiorana o di rosmarino, **1 mestolo** di brodo vegetale, **q.b.** olio extravergine di oliva, **q.b.** sale e pepe

## CONIGLIO ARROSTO E TOPINAMBUR STUFATO

T

Disponete su una teglia da forno i pezzi di coniglio e di limone, i rami di mirto, salate, pepate, aggiungete 2 cucchiai di olio evo, gli spicchi di aglio vestiti e schiacciati. Con le mani massaggiate gli ingredienti in modo che i sapori si mescolino fra loro. Versate sul fondo il vino bianco, un mestolino di acqua, coprite con un foglio di alluminio e cuocete 1 ora a 160°C nel forno già caldo. Scoprite la carne, alzate a 190°C e proseguite la cottura per 30 minuti, rigirando 2 volte il coniglio perché prenda colore. Nel frattempo sbucciate i topinambur, tagliateli a pezzi, metteteli in una padella antiaderente con il brodo vegetale, coprite e cuocete 10 minuti. Poi aggiungete un giro di olio, l'erba, il sale e cuocete a fiamma vivace fino a ridurre il brodo e a glassare i topinambur, pepate a piacere. Trasferite la carne e i limoni nel piatto di portata, tenete in caldo. Staccate il fondo di cottura con poca acqua o brodo, filtrate la salsa, versatela sopra il coniglio, servite con i topinambur.



4 PERSONE

100 MINUTI

INGREDIENTI

Per il plumcake: **250 g** di yogurt di soia senza zucchero, **200 g** di farina integrale, **8 cl** di olio evo delicato, **100 g** di purea di uva passa (**80 g** di uvette + **20 g** di acqua), **1** bustina di lievito per dolci, **1** limone non trattato, **5 cl** di bevanda di riso integrale, **50 g** di uvetta, **70 g** di datteri, **6** datteri, **q.b.** sale marino integrale

Per il decotto: **6 cucchiaini** di karkadè, **2 stecche** di cannella, **4 bacche** di anice stellata, **2 cucchiaini** di malva secca, **2 cucchiaini** di fiori di camomilla, **1 l** di acqua

## PLUMCAKE AI DATTERI E DECOTTO INVERNALE

L

Per preparare un plumcake ai datteri soffice e profumato, ottimo per la colazione ma ideale anche per i vostri spuntini o merende senza zuccheri aggiunti, iniziate dalla purea di uva passa. Per cucinarla, mettete nel mixer 80 grammi di uvetta, tritateli molto finemente, aggiungete quindi l'acqua e tritate nuovamente fino ad avere una pasta molto omogenea. Mescolate a questo punto nel vostro mixer la farina, lo yogurt, la purea di uva passa, la scorza grattugiata del limone non trattato, l'olio extravergine d'oliva, una presa di sale marino integrale, la bevanda di riso integrale e la bustina di lievito. Versate l'impasto che avrete ottenuto in una ciotola, incorporate 50 grammi di uvetta e 70 grammi di datteri spezzettati e mescolate per amalgamare. Rivestite ora di carta forno uno stampo da plumcake. Versatevi dentro l'impasto, battete bene lo stampo sul piano di lavoro per eliminare i vuoti d'aria, guarnitelo con i datteri snocciolati e tagliati a metà. Cuocete nel forno già ben caldo a 180°C per 40 minuti circa. Alla fine, controllate la cottura con uno stecchino inserito al centro del vostro dolce: se lo stecchino viene fuori asciutto, il dolce sarà pronto, altrimenti allungate leggermente la cottura, ma non troppo per non rischiare di seccarlo. Fate intiepidire, poi servite il plumcake ai datteri a fette leggermente caldo. È un dolce che può essere conservato avvolto nella carta forno e nell'alluminio per almeno 3-4 giorni. Per ottenere invece il decotto invernale, da accompagnare con una fetta di plumcake ai datteri per una colazione bilanciata e senza zucchero, iniziate in questo modo. Portate a ebollizione l'acqua, aggiungete la stecca di cannella, il karkadè, l'anice stellato, la malva e la camomilla. Lasciate quindi sobbollire per una decina di minuti. Filtrate e versate in 4 tazze, servite subito perché va degustato bello caldo.



4 PERSONE

60 MINUTI

**Crediti**: Jars Ceramistes, Mr. Bowl ceramics, Muji, Once Milano (*per il numero di Novembre si ringrazia invece: Christian Fischbacher, Fiorirà un giardino, Lene Bjerre, LSA International distribuito da Maino Carlo Srl, Mepra, Once Milano, Virginia Casa*)

### INGREDIENTI

**300 g** di cavolfiore bianco, **300 g** viola e **300 g** giallo, **1 spicchio** di aglio, **1 cucchiaio** di capperi, **8** cetrioli e **6** cipolline sottaceto, **1** carota, **4** mini peperoni, **12** olive nere, **8 filetti** di acciuga in olio evo, **q.b.** aceto di vino bianco, **q.b.** olio extravergine e sale

## INSALATA DI RINFORZO NAPOLETANA

C F L

Per preparare questo piatto tipico soprattutto della tradizione natalizia napoletana, iniziate sfregando con l'aglio una ciotola ampia, poi versate lungo i bordi 4 cucchiai di olio extravergine, unite i capperi, le olive, il sale, il pepe, 2 cucchiai di aceto e 4 di olio extra vergine. Mescolate bene il tutto e lasciate riposare questo composto. Nel frattempo portate ad ebollizione una piccola casseruola di acqua salata con mezzo bicchiere di aceto, aggiungete la carota tagliata a rondelle e, dopo 3 minuti, i peperoni (meglio se gialli e rossi, in modo da dare colore alla vostra preparazione) tagliati ad anello. Dopo 5 minuti scolate entrambi e uniteli al condimento. Dividete il cavolfiore in cimette, lessatelo al dente, scolatelo e mettetelo nella ciotola con gli altri ingredienti, unite i filetti di acciuga spezzettati e 2 cucchiai del loro olio (solo se è extravergine di oliva). Mescolate molto bene. Coprite e lasciate riposare l'insalata un paio d'ore perché sviluppi tutti i suoi aromi.



4 PERSONE

30 MINUTI

### INGREDIENTI

**800 g** di zucca a polpa asciutta (es. Delica), **1** uovo piccolo, **150 g** di farina, **q.b.** noce moscata, **1 mazzetto** di salvia e maggiorana, **150 g** di fagioli cannellini lessati con un mestolo della loro acqua, **1 spicchio** di aglio, **q.b.** olio evo, **q.b.** sale e pepe

## GNOCCHI DI ZUCCA E CREMA DI CANNELLINI

V

Tagliate a fette la zucca, disponetela in una teglia e cuocetela in forno a 180°C per 30 minuti. Passatela allo schiaccia patate e fate raffreddare. Sbattete l'uovo, salatelo e mescolatene metà con la zucca. Unite 150 g di farina e impastate con la zucca fino ad avere un composto omogeneo, salate e profumate con noce moscata. Portate a ebollizione acqua salata, con 2 cucchiaini fatevi cadere delle piccole porzioni di pasta. Man mano che gli gnocchi vengono a galla scolateli e trasferiteli in un vassoio. In una padella antiaderente scaldate 4 cucchiai di olio con lo spicchio di aglio vestito e schiacciato, 12 foglie di salvia e maggiorana, spegnete e tenete in caldo. Frullate i fagioli caldi a crema con mezzo mestolo dell'acqua di cottura e di maggiorana fresca, sale e pepe. Versate nel frullatore in azione 2 cucchiai di olio alle erbe. Scaldate la padella dell'olio, versate gli gnocchi e rosolateli. Versate nei piatti 2 cucchiai di salsa di fagioli, disponete gli gnocchi, condite con erbe e servite con la salsa.

4 PERSONE

60 MINUTI

### INGREDIENTI

**4 o 8** uova da galline allevate all'aperto, **600 g** di funghi cardoncelli, **2** spicchi di aglio, **4 fette** di pane semi integrale (pasta madre), **1** tartufo nero (o bianco) fresco, **qualche** gambo di prezzemolo, **q.b.** olio extravergine di oliva, **q.b.** sale e pepe

## UOVA IN CAMICIA CON FUNGHI CARDONCELLI

F L V

Tagliate i funghi cardoncelli a fette spesse. Scaldate una grande padella antiaderente, adagiatevi l'aglio schiacciato, versate sopra 2 cucchiai di olio, i gambi del prezzemolo e unite i funghi cuocendoli a fuoco vivace e muovendoli continuamente ma delicatamente. Quando hanno preso colore e sono teneri, toglieteli dal fuoco, eliminate l'aglio e i gambi del prezzemolo, salateli e pepateli generosamente, cospargeteli con prezzemolo fresco tritato. Nel frattempo cuocete le uova immergendole nell'acqua già in ebollizione e scolandole dopo 6 minuti esatti. Fermate la cottura immergendo le uova in acqua fredda. Sgusciatele molto delicatamente. Dividete i funghi nei piatti individuali, appoggiatevi sopra le uova, completate il vostro piatto con il tartufo affettato sottile, il sale, il pepe e un filo di olio extravergine di oliva a crudo. Accompagnate il tutto con il pane tostato (anche integrale), croccante e tagliato a bastoncini. Servite subito.



4 PERSONE

25 MINUTI

### INGREDIENTI

**200 g** di orzo perlato, **200 g** di ceci lessati con il rosmarino, **1** cipolla, **1** piccolo porro, **2** coste di sedano, **2** carote, **200 g** di zucca pulita, **1 mazzetto** di cavolo riccio, **q.b.** olio extravergine d'oliva, **q.b.** sale e pepe

## ZUPPA DI ORZO, CECI E CAVOLO RICCIO

V T

Lessate l'orzo perlato in una casseruola coperto di acqua leggermente salata, per 40 minuti circa, se necessario aggiungete altra acqua calda durante la cottura. Tagliate a dadini tutte le verdure: la cipolla, il sedano, le carote e la zucca. Soffriggete in una casseruola dal fondo spesso il porro e la cipolla in 2 cucchiai di olio extravergine, aggiungete quindi le carote, il sedano, la zucca, salate, coprite con 1 litro e mezzo di acqua e cuocete almeno per 30 minuti. Con il frullatore a immersione riducete a crema 2 mestoli di zuppa, e quindi rimettetela nella casseruola. Aggiungete al composto i ceci, il cavolo riccio privato della costola centrale e spezzettato, l'orzo con un mestolo dell'acqua di cottura. Cuocete ancora per almeno 15 minuti, regolate di sale, pepate e servite con un filo di olio extra vergine d'oliva a crudo. Potete anche accompagnare la vostra zuppa d'orzo con della cicoria lessata e ripassata in padella.



4 PERSONE

60 MINUTI

## DISPENSA

a cura di **Martina Barbero**

### AI TRE AGRUMI

Con limoni, arance e pompelmi. La confettura dell'azienda francese La Trinquelinette è fatta con agrumi maturi cotti a lungo nei tradizionali paioli in rame

### DAL DESERTO

Coltivati in un'oasi del deserto egiziano, i datteri di Siwa sono un Presidio Slow Food. Si mangiano sia freschi che secchi e la polpa è sapida per via dell'acqua salmastra usata per l'irrigazione

### GRISSINI

Dall'antica tradizione piemontese nascono i grissini dei Fratelli Cravero: stirati a mano e preparati con farine bio. Classici, al peperoncino, integrali, ai 7 cereali o al mais

### NERO

L'infuso nero della Via del Tè è coltivato nel giardino di Doomni, India, proprio dove venne scoperta la pianta di Camelia. Un tè classico, con aroma intenso di tabacco, legno, caramello e cacao

Un impasto di facile preparazione e dal sapore intenso, che ben si abbina a formaggi di capra stagionati o al pesce affumicato

# PANE IN PENTOLA ALLA BIRRA

Testo e foto di **Manuela Conti**

Capita spesso che mi si chieda quale lievito scegliere tra quello madre e quello di birra. Nella preparazione dei pani la mia preferenza cade, senza dubbio alcuno, sia per profumi che per digeribilità, sulla pasta acida. Ma un impasto a lunga fermentazione realizzato con una minima quantità di lievito di birra è un ottimo compromesso per chi non ha né il tempo né la costanza per accudire la pasta madre: quello che conta realmente è di permettere ai batteri presenti sulla farina di trasformare le proteine, così da rendere l'impasto più leggero e digeribile. Il pane senza impasto, così come la focaccia del numero di settembre, si prepara con facilità e garantisce un risultato aromatico dalla crosta fragrante. La birra, poi, che sostituisce una parte dell'acqua, dona una nota intensa alla mollica. Ecco, allora, un pane che ben si abbina al formaggio di capra stagionato o a del pesce affumicato.

### INGREDIENTI

**100 g** di farina di segale, **200 g** di farina tipo 2, **200 g** di farina tipo 0, **2 g** di lievito di birra fresco, **180 ml** di birra scura, **200-220 g** di acqua (a seconda dell'assorbimento della farina), **5 g** di malto, **10 g** di sale fino

### PREPARAZIONE

Mescolate farine, lievito, sale e malto. In un'altra terrina mescolate acqua e birra scura e unite gli ingredienti liquidi a quelli secchi. Mescolate con un cucchiaio fino a quando il composto risulterà completamente amalgamato. L'impasto sembrerà umido e piuttosto molle, ma non aggiungete altra farina. Coprite e lasciate per 12-16 ore possibilmente a una temperatura non superiore ai 21°C. Trascorso questo tempo, spolverate la superficie con poca farina di segale, rovesciate l'impasto con un raschiapasta e piegatelo a libro. Procedete con un giro di pieghe serrate: tirate i lembi esterni della pasta verso il centro in senso antiorario. Formate una palla, spolverate con farina di segale e fate lievitare in un cestino coperto da un canovaccio. Mezz'ora prima di infornare, riscaldate il forno a 240°C e al suo interno ponete una pentola in ghisa con il coperchio. Al raddoppio, rovesciate delicatamente l'impasto nella pentola, coprite e infornate. Dopo circa 35 minuti, scoprite, fate cuocere altri 10 minuti, poi prelevate la pagnotta dalla pentola e fate asciugare a 220°C per altri 10 minuti, il tempo necessario per avere la crosta asciutta. Fate raffreddare prima di tagliare.



Questa torta si realizza in due fasi: un guscio croccante di farina di mandorle e una farcia di briciole, entrambi privi di zucchero raffinato

# CRUMBLE CON SCIROPPO D'ACERO

Testo e foto di **Irene Berni**

Lo sciroppo d'acero, alternativa dello zucchero raffinato, è uno dei dolcificanti naturali meno calorici. Negli ultimi tempi viene utilizzato molto non solo nella preparazione di bevande ma anche come ingrediente per torte, biscotti o frolle, come in questo caso. Esistono molte varietà di acero coltivate in tutto il mondo ma lo sciroppo si ricava principalmente dalla linfa di alcune specie di acero di origine canadese (diffuse soprattutto in Québec): per questo il prodotto migliore è quello biologico di origine canadese puro al 100 per cento, realizzato senza altri ingredienti o additivi. Dato che il suo utilizzo non è più limitato al condimento dei famosi pancake, da qualche anno si trovano in commercio sciroppi di ottima qualità online ma anche nei negozi bio o nelle erboristerie. I gusci di questa croccante frolla si possono conservare congelati dopo la prima cottura. Sarà sufficiente farcirli di confettura e coprirli di crumble fatto sul momento per avere un dessert pronto per l'ultima infornata.

### INGREDIENTI

**100 g** di mandorle, **210 g** di farina, **90 g** di sciroppo d'acero, **1 tuorlo** d'uovo, **75 g** di burro, **un pizzico** di sale, confettura di pere. Per il crumble: **50 g** di fiocchi d'avena, **25 g** di farina di mandorle, **20 g** di burro, **2 cucchiai** di sciroppo d'acero

### PREPARAZIONE

In un frullatore tritate le mandorle fino a ridurle in una farina che poi unirete in una ciotola capiente alla farina bianca setacciata e a un pizzico di sale. Mescolate e aggiungete il burro a pezzetti. Lavorate con la punta delle dita per ottenere un composto simile alle briciole. Aggiungete sciroppo d'acero e rosso d'uovo e lavorate: dovrete ottenere una palla liscia e omogenea. Ricoprite con pellicola trasparente e fate riposare per circa un'ora in frigo. Mentre preriscaldate il forno a 180°C, preparate il crumble impastando con la punta delle dita fiocchi di avena, farina di mandorle, burro e sciroppo d'acero. Su un piano infarinato stendete con un matterello la prima frolla a una altezza di 0,5 cm e mettetela su uno stampo da 24 cm imburrato e infarinato, facendola ben aderire al bordo. Ritagliate i bordi in eccesso e forate il fondo con una forchetta. Mettete in freezer per 15 minuti, poi infornate il guscio per 10 minuti, sfornate, farcite con la confettura di pere e ricoprite con il crumble. Infornate e cuocete a 180° per circa 30/35 minuti.

# SCUOLA DI COCKTAIL

Storia di un drink nato a New Orleans negli anni a cavallo tra il tramonto della Francia nel Nuovo Mondo e la nascita della mixology americana. Per prepararlo, sporcate il fondo di un bicchiere Old-fashioned freddo con un goccio di «fata verde»

# SAZERAC

di **Marco Cremonesi**
illustrazione di Felicita Sala

IL COGNAC
ERA ALLE ORIGINI. OGGI SI USA MOLTO ANCHE IL RYE WHISKEY

PEYCHAUD'S
È IL BITTER INSOSTITUIBILE. MA C'È CHI AGGIUNGE L'ANGOSTURA

L'ASSENZIO
VA SGOCCIOLATO ACCURATAMENTE: BASTA IL PROFUMO

Chiudete gli occhi, sognate. Vi ritrovate in un bar, rustico ma neanche troppo: qualche tocco lo ingentilisce. Molti parlano francese e del lavoro al porto, intorno a navi che arrivano diritte da Bordeaux e da La Rochelle. Tra i tavoli, parecchie ragazze, e per nulla scontrose: il bar è anche un casotto. New Orleans, perché è lì che vi trovate, nel 1830 è già «The Big Easy», la gran facile. Restringete il campo, concentratevi sul bicchiere: è, per vezzo e tradizione locale, un portauovo. *Coquetier*, in francese. Qualcuno, più tardi, penserà che il termine cocktail nasca da quello, dalla storpiatura inglese della parola francese. Forse non è così, ma la discussione è ancora aperta. Nel portauovo, c'è una mistura di cognac, poco zucchero, assenzio e il bitter inventato da un farmacista del Vieux Carré, Antoine Amédée Peychaud. State per bere un Sazerac, il drink all'incrocio tra la storia al tramonto della Francia nel Nuovo Mondo e la storia bambina del cocktail americano, che sarà grande. Se siete emozionati, fate bene, ma ora dovete riaprire gli occhi. Per preparare il Sazerac, che era il nome di una maison di cognac oggi scomparsa, prendete un bicchiere Old-fashioned raffreddato e sporcatene il fondo con un goccio di assenzio. Fatelo girare, in modo che la «fata verde» bagni le pareti interne, poi sgocciolatelo e lasciatelo da parte. In un altro bicchiere, mettete mezzo cucchiaino di zucchero (una zolletta, da tradizione) e scioglietelo bene con un paio di cucchiaini d'acqua: i granelli non saranno perdonati. Poi, due belle spruzzate (*dash* è il termine tecnico) di Peychaud's bitter. Senza inventarvi alternative: ci vuole proprio il Peychaud's. Aggiungete 7 cl di cognac (ricetta classica) oppure di rye whiskey (uso prevalente sin dagli anni della filossera), mescolate e aggiungete del bel ghiaccio in cui rigirerete il tutto. Abbastanza a lungo, dovete raffreddare bene. Per finire, scolate nel bicchiere profumato d'assenzio (senza il ghiaccio) e guarnite con scorza di limone di buona taglia. State per bere la storia.



LIMONE
QUALCUNO STRIZZA LA SCORZA SUL DRINK: MA IL SAPORE CAMBIA

## GINO

Si chiama Gino questo gin prodotto con grano bio dalla distilleria Origine nel borgo ligure di Cengio Alto. La liquerizia e la rosa damascena gli donano note morbide ed equilibrano i sentori amari di salvia e limone

## THE BARMASTER GIN

Questo gin viene prodotto con un metodo segreto dalla distilleria trevigiana Bonaventura Maschio. All'olfatto emergono note di ginepro, coriandolo e agrumi. Al palato è intenso e aromatico, in grado di emergere bene in miscelazione

## GIN LÙ

Fatto invecchiare in botti di tre legni diversi (rovere, gelso e ginepro) trattate con tè cinesi, fra cui il Royal Lapsang Souchong utilizzato anche in distillazione, questo gin è stato ideato da Rossella e Lele Saporiti di Mi&Tì - Notwork Production

Dall'Italia al Portogallo fino al Marocco: viaggio tra le più curiose vetrine del mondo dove acquistare materie prime un po' speciali e i cibi artigianali del momento
Come lievitati di qualità, dolci (anche molto fotografabili) e agnolotti dai ripieni sorprendenti

a cura di **Tommaso Galli**

MARRAKECH

## IL GIARDINO DI SPEZIE E ORTAGGI

Dietro a un'imponente porta di legno un po' cigolante, si nasconde al via vai frenetico del centro della Medina di Marrakech «Le Jardin», piccolo negozio con caffetteria. Varcata la soglia è come se si entrasse in una realtà diversa. Più calma e meno impolverata. Un'oasi alle spalle del caos multicolore del suk cittadino. Pareti verde intenso e tavolini nascosti all'ombra di banani altissimi. Una bottega d'altri tempi. Dove finocchi, melanzane, limoni e patate dolci occupano uno spazio ordinato e separato dentro la credenza antica subito vicino all'ingresso. Mentre si sceglie che cosa comprare, tra ortaggi, libri d'arte e kaftani preziosi, si può sorseggiare un succo fresco. O un tè alla menta leggermente addolcito dal miele. Sentendosi così parte di un crocevia di cultura gastronomica ma anche di bellezza.

*Le Jardin, 32 Souk El jeld Sidi Abdelaziz, Marrakech*



MILANO

# GRANI ANTICHI E PIZZE IN «CROSTA»

Una parete di legno sorregge le imponenti pagnotte da 5 kg preparate ogni giorno da Giovanni Mineo. E subito a fianco, sempre ben in vista, il forno delle pizze di Simone Lombardi lavora senza sosta a pranzo e a cena. È così che si presenta «Crosta», il nuovo panificio con cucina, aperto da poche settimane in zona Porta Venezia a Milano. Catapultandoti direttamente nel mondo infarinato di questi due ragazzi. «Volevamo che le persone avvertissero subito il calore e la gioia di quello che facciamo», racconta Mineo. Siciliano trapiantato a Milano, dopo gli studi da ingegnere aeronautico, viene dalla scuola di Davide Longoni. Mentre Lombardi si è distinto con le sue pizze creative al «Dry» di Andrea Berton. E ora, insieme, hanno aperto quella che è la sintesi del forno moderno: a qualsiasi ora si può assaggiare un lievitato ancora caldo, dal pane alla pizza alla pala, in un locale moderno che strizza l'occhio al passato.

*Crosta, Via Felice Bellotti 13, Milano*



ROMA

## LA BOTTEGA DELLA PASTA FRESCA

Un vetro divide i ragazzi di «Retropasta» dai clienti interessati a comprare i tortelli da portare a casa. A vederli sembra di assistere a uno spettacolo teatrale. I loro movimenti, la stesura della sfoglia e la farcitura, sono illuminati da una luce bianca, in contrasto con il grigio e il nero delle pareti. Ma è per dare risalto all'unico protagonista: la pasta fresca. Dopo aver fondato «Retrobottega», uno dei ristoranti più interessanti della capitale per la ricerca sulla materia prima, Giuseppe Lo Iudice e Alessandro Miocchi hanno deciso di aprire il laboratorio. Per arricchire la loro proposta con la vendita al dettaglio dei prodotti parte della loro storia. Con l'idea che la cucina migliore è quella più semplice. Come gli agnolotti del Plin farciti con coda di bue brasata o i tortelli ripieni di zucca e caciocavallo abruzzese, tutti acquistabili nel nuovo spazio.

*Retropasta, via della Stelletta 4, Roma*



LONDRA

## ZENZERO E GLASSE COLORATE: I BISCOTTI CULT

A vedere solo la vetrina, questo piccolo negozio di biscotti, nel cuore di Notting Hill, sembra appena uscito da un cartone animato. Pareti bianchissime, decori retrò e tavolini in ferro battuto, «Biscuiteers» si staglia rispetto alla monotonia bicolor, grigio e rosso mattone, della capitale inglese. Probabilmente quando nel 2010 Harriet Hastings e Stevie Congdon, coppia nella vita e sul lavoro, hanno deciso di aprirlo, sapevano già che sarebbe diventato luogo cult, grazie alla precisa ricerca estetica. Oggi, infatti, è uno dei locali più fotografati di Londra. E i proprietari, così attenti al minimo dettaglio nell'arredo, hanno fatto lo stesso con i loro biscotti di pan di zenzero: piccole opere d'arte edibili rifinite con glasse coloratissime. Ora, con la produzione natalizia alle spalle, sono pronti a sfornare cuori per San Valentino e conigli di Pasqua.

*Biscuiteers, 194 Kensington Park Road, London*



LISBONA

## LA DROGHERIA PORTOGHESE

António Galapito, chef di «Prado», ristorante lisboetano che punta alla rivalorizzazione dei prodotti portoghesi, aveva un problema. I clienti passavano tanto, troppo, tempo a chiedere informazioni ai camerieri sugli ingredienti delle sue ricette. E tutta questa curiosità faceva rallentare il servizio nelle ore di punta. La soluzione è stata semplice: aprire una drogheria accanto al locale. Così ora quando qualcuno vuole sapere dove acquistare le sardine o il pane fatto con farine antiche, i suoi ragazzi rispondono: «Proprio qua di fianco». A distanza di pochi mesi dall'apertura, «Prado Mercearia» è diventata punto di riferimento. In pochi metri quadrati racchiude tutto il meglio del Portogallo. Dalla frutta fresca alle marmellate artigianali. Ogni singolo ingrediente ha una storia da raccontare. E a «Prado Mercearia» c'è tutto il tempo per ascoltarla.

*Prado Mercearia, Rua Pedras Negras 35, Lisbona*

Un bianco, che nasce tra Ancona e Macerata, dallo strano destino: con il formato ad anfora conquistò il mondo, poi fu schiacciato dal successo e ora è rinato. Da bere giovane oppure dopo anni in cantina

# VERDICCHIO

di **Luciano Ferraro**
Illustrazione di Felicita Sala

Strano destino quello del Verdicchio delle Marche. Aveva conquistato il mondo. Con una bottiglia di design. Poi è stato travolto dal suo successo. Ed ora è rinato, pronto a sfidare i grandi bianchi francesi e non solo. A prezzi competitivi rispetto ai bianchi di fascia alta di altri Paesi. Per un buon Verdicchio si spendono 7-8 euro, si superano i 20 solo per le bottiglie eccezionali. È un vino bifronte: può essere bevuto giovane, oppure può restare in cantina per anni. Le Doc, istituite alla fine degli anni Sessanta, sono due, Castelli di Jesi e Matelica. Radici antiche. La prima testimonianza è del 1642. Padre Cimarelli racconta nelle *Istorie dello Stato di Urbino* una leggenda: nel 410 d.C. il re dei Visigoti, Alarico, partì per saccheggiare Roma con 40 muli carichi di barili di Verdicchio. Il motivo? Per lui niente riusciva a «recar sanitade e bellico vigore melio del manzionato Verdicchio». La genetica ha risolto i dubbi sull'origine: il Verdicchio è simile al Trebbiano di Soave e di Lugana, viene quindi dal Veneto, forse portato dai coloni in fuga. Bisogna attendere l'Ottocento perché la produzione diventi di buona qualità. Negli anni '50 del Novecento inizia il periodo fortunato. La bottiglia ad anfora disegnata da Antonio Maiocchi per Fazi Battaglia si impone sul mercato. Peccato che qualche azienda, fiutando l'affare, mise in vendita ettolitri di bianco di scarsa qualità. Ma negli ultimi vent'anni, come racconta il libro migliore su questo vitigno, *Il Verdicchio tra Jesi e Matelica*, di Francesco Annibali (Aliberti editore), le colline del Verdicchio hanno conosciuto una incessante crescita qualitativa, merito del lavoro di piccoli coltivatori e grandi cooperative: «da vino semplice, ostacolato da un nome che è un diminutivo, a uno dei maggiori vini bianchi d'Italia». Lo si produce nelle province di Ancona (Doc e Docg Jesi) e Macerata (Doc e Docg Matelica). In tutte le versioni, fermo, spumante e passito. Le differenze: il primo più morbido e sapido, il secondo più muscoloso, a volte rustico. Come il vino, anche le aziende del Verdicchio sono diverse tra loro. Accanto ad Ampelio Bucci, l'alfiere della qualità con il suo Villa Bucci Riserva, c'è ancora Fazi Battaglia, riportata in pista dalla famiglia Angelini. E poco distante donne combattive come Donatella Sartarelli dell'azienda omonima. O vignaioli fuori dagli schemi, come Corrado Dottori, della Distesa: per lui il Verdicchio è «un atto creativo». Per un bianco di gran classe che stupisce con la sua longevità.



## IL CESTELLO SALVA TEMPERATURA

Bianco, prosecco, champagne e rosé. Se la temperatura di servizio del vino è fondamentale per apprezzarne le qualità organolettiche in modo appropriato è altrettanto importante che la bottiglia una volta portata a tavola non si riscaldi fino alla fine del pasto. Come fare? Uno dei classici strumenti usati a questo scopo è il *seau a glace*, ossia il secchiello per il ghiaccio. La sua funzione tra l'altro è duplice, infatti può servire anche per raffreddare velocemente una bottiglia nel caso non fosse stata posta in anticipo in frigorifero. Oggi questi pratici accessori sono diventati oggetti di design e ne esistono molteplici versioni in diversi stili e materiali. Da quelle romantiche in acciaio o vetro, fino a quelle proposte in plexiglass e polipropilene che, una volta riempite di ghiaccio e acqua, possono accogliere anche più vini. Tutte queste richiedono però un'accortezza: ogni qualvolta si procederà col servizio bisognerà avere cura di asciugare la bottiglia con un apposito tovagliolo, per evitare di far cadere attorno delle gocce d'acqua. Se si vuole evitare questo fastidio basta utilizzare una *glacette*. Oggi ne esistono moderne versioni capaci di mantenere fredde le bevande grazie a un liquido refrigerante contenuto in fasce o vani estraibili da porre nel freezer prima dell'uso, ma anche realizzate in metalli particolari come la «Tilt Alloy Wine Chiller» di Nambe, azienda del New Mexico le cui creazioni di design sono esposte al MoMA di New York. Basta tenere qualche ora il cestello in congelatore e questi manterrà la bottiglia a temperatura per ore.

## A TAVOLA CON

Aperto nel 1987, il «River Cafe» è nato come ristorante per lo studio di Sir Richard, l'architetto del Beaubourg e marito della chef. Ancora oggi è simbolo del mangiar bene in Gran Bretagna. L'ispirazione? Tutta italiana

# RUTH ROGERS E LA MENSA (STELLATA) CHE PARLA TOSCANO

1

di **Luigi Ippolito**

A lei si deve la metamorfosi della cucina italiana a Londra. Fino agli anni Ottanta nella capitale britannica ci si imbatteva per lo più in trattorie con le tovaglie a quadri e i fiaschi di vino: finché nel 1987 non è arrivata lei, Ruth Rogers, la moglie di Sir Richard, l'architetto del Beaubourg. Che ad Hammersmith, periferia ovest sulla riva del Tamigi, lanciò assieme all'amica Rose Gray (morta poi nel 2010) l'ormai leggendario «River Cafe»: nato come una specie di mensa aziendale per lo studio di architetti del marito, è stato il primo ristorante italiano di Londra a conquistare una stella Michelin. E oggi, entrato nel quarto decennio di vita, continua a essere una cittadella del mangiar bene ispirato alla nostra penisola. Ruthie (come è conosciuta da tutti) viene però da una famiglia di ebrei americani. «Ma l'Italia è sempre stata molto importante — racconta nella sua splendida casa di Chelsea, disegnata ovviamente da Sir Richard —. La famiglia di mio marito è di Firenze e ha avuto una enorme influenza, la madre di Richard era una cuoca fenomenale ed è stata la nostra maestra, ci ha mostrato come fare un risotto o una salsa al pomodoro: c'è una linea diretta e ho trasmesso questo amore per il cibo italiano a figli e nipoti, che sono tredici. E in più la mia partner, Rose, aveva vissuto per quattro anni a Lucca. Fin dal momento in cui abbiamo deciso di aprire il nostro ristorante, volevamo che fosse italiano e che servisse solo vino italiano. E da allora ogni anno faccio almeno un viaggio in Italia». Pellegrinaggi alla ricerca di sapori e ingredienti, che magari trent'anni fa non era così facile reperire a Londra. «Certo, così per esempio andavo a Roma e tornavo con un prosciutto o un formaggio: viaggiavamo sempre col cibo dietro. Molto presto ci hanno presentato a diversi produttori di vini toscani, con

### TRENT'ANNI

Sono passati oltre 30 anni da quando il prestigioso ristorante di cucina italiana a Londra «River Cafe» ha inaugurato il suo primo servizio e, nell'anno del suo compleanno (2017), la chef del locale Ruth Rogers, insieme a Sian Wyn Owen and Joseph Trivelli (i due cuochi attuali del ristorante), ne ha scritto un libro. Il volume *River Cafe 30* (edito da Ebury Press, Penguin Random House, 37,94 euro su Amazon) raccoglie i piatti iconici dello stellato londinese: 90 ricette classiche, dalla Chocolate Nemesis all'agnello marinato alla griglia, tratte dal primo best seller di Ruth Rogers (*The River Cafe Cookbook, 1996*) e 30 nuove, tra cui le trofie al pesto, lo stinco di vitello cotto a fuoco lento o le capesante con i capperi, per raccontare l'evoluzione dell'attuale menu (*m.bar.*)



**Carni e pesci sono locali, mentre ogni giorno il resto arriva dal mercato di Milano**

2

3

4

**1** Ruth Rogers accanto al forno rosa del ristorante **2** La chef con i suoi collaboratori **3** Una sala del locale (*foto Richard Bryant*) **4** Ruth con il marito, l'architetto Richard Rogers **5** La ricetta della torta al cioccolato pressata (*The River Cafe Ltd 2017*)

TORTA PRESSATA AL CIOCCOLATO

## INGREDIENTI

**400 g** di cioccolato fondente al 70 per cento, **300 g** di burro non salato, **10** uova, **225 g** di zucchero, **100 g** di cacao amaro, burro e farina per la teglia

## PREPARAZIONE

Preriscaldate il forno a 180°C e imburrate una tortiera tonda (30 cm di diametro, 7,5 cm di altezza). Sciogliete il cioccolato con il burro a bagnomaria. Aspettate che il composto si raffreddi e aggiungete i tuorli d'uovo sbattuti, lo zucchero e la polvere di cacao precedentemente setacciata per evitare grumi. Mescolate bene e mettete da parte. Montate gli albumi a neve e uniteli al resto dell'impasto un terzo alla volta. Infarinate la tortiera e versateci il composto. Cuocete per circa 30 minuti. Togliete dal forno e posizionate sopra alla torta un piatto pesante delle stesse dimensioni dello stampo. Premete con decisione per schiacciare il più possibile l'impasto in modo da ottenere un dessert basso e compatto. Lasciate raffreddare per 30 minuti e servite. (*m.bar.*)



5

i quali siamo diventati molto amici. Andando nelle loro tenute abbiamo conosciuto gli oli d'oliva e capito l'importanza di stabilire connessioni e radici in Italia». Ruth da vent'anni passa ogni estate in Val d'Orcia, in quella che definisce «una bellissima casa» disegnata da Ilaria Miani e suo marito Giorgio: e da lì partono le sue incursioni verso Siena, Montepulciano, Orvieto. Una ricerca continua che non è necessariamente consapevole, «ma solo il fatto di essere in Italia per un mese, cucinando lì, capendo di più, è una cosa importante. Ed è una grande eccitazione quando gli ingredienti arrivano nello stesso momento: quest'anno per esempio abbiamo avuto assieme i porcini e i borlotti freschi, o come quando a novembre hai l'olio nuovo e il cavolo nero». Una cucina, la sua, fondata sulla ricerca spasmodica degli ingredienti giusti, che arrivano ogni giorno dall'Italia grazie a una persona che lavora al mercato di Milano e che li sceglie direttamente. «L'unica cosa che arriva in aereo è la mozzarella da Napoli, mentre carni e pesci sono locali. Altrimenti tutto arriva via camion da Milano: non possiamo dipendere da produttori inglesi per ingredienti italiani, hanno un sapore diverso, come quei pomodori maturati al sole... Perché noi cuciniamo alla vostra maniera: vediamo cosa c'è al mercato e lo prepariamo. Non diciamo: facciamo qualcosa con un ingrediente che è difficile da trovare. Vediamo che cosa è disponibile ogni giorno». Un proposta comunque eclettica, quella del «River Cafe», dato che l'etichetta di cucina italiana rischia di essere un po' generica. «Le nostre radici erano nella cucina toscana — spiega Ruthie — ma poi tramite i vini abbiamo scoperto il Piemonte e da lì la Campania, Amalfi con la loro fantastica pasta con le zucchine: amo quel cibo, l'estate scorsa siamo stati a Castellabate, abbiamo mangiato tante vongole e zucchine, era meraviglioso...». Qualcuno dice che il «River Cafe» è la ventunesima regione italiana: «Ogni ricetta cerca di essere fedele al suo luogo di origine, ma abbiamo tante regioni rappresentate, non ne ho una preferita: d'estate viriamo verso il Sud, ma d'inverno ci teniamo su Bologna, il Piemonte, Alba con la sua polenta... Cambiamo le regioni con le stagioni». Ed è anche in realtà una questione di città e famiglie, perché Ruth racconta sempre la storia di quando era a Montepulciano e voleva preparare la porchetta: «Il macellaio mi ha chiesto come la facevo, io ho detto con i semi di finocchio e lui ha risposto "bah, così è come la fanno a Siena, qui a Montepulciano la facciamo in modo completamente diverso". E sono solo poche decine di chilometri! È fantastico, non si cambia solo da regione a regione ma da città a città, da famiglia a famiglia. La mia introduzione alla pappa al pomodoro è stata vedere due sorelle litigare se mettere l'acqua o no: ed era una grossa lite...». Il «River Cafe» ha anche contribuito in maniera decisiva all'evoluzione gastronomica della Gran Bretagna: che, fino a non molto tempo fa, non era certo nota per essere una mecca di gourmet. «Quando trent'anni fa abbiamo servito per la prima volta la pappa al pomodoro — svela Ruthie —, un cliente l'ha rimandata indietro dicendo: "Io non spendo cinque sterline per un po' di pane e pomodoro". Ma oggi la gente viaggia, compra gli ingredienti su internet, vuole mangiare meglio. Spero di aver contribuito all'apertura del gusto inglese. Prima ti dovevi vestire elegante per cenare in un grande ristorante, oppure andavi in una piccola trattoria. Ma negli anni Ottanta ci siamo dette: perché non possiamo mangiare bene ma anche ritrovarci assieme in un'atmosfera rilassata?». E da allora è quello che Ruth Rogers riesce a fare col suo luminoso caffè in riva al fiume.

A 2.275 metri di altitudine sulle Dolomiti lo chef del «St.Hubertus» ha dato vita a un eco ristorante dedicato a escursionisti e sciatori, mentre a Parigi tocca a un giovane cuoco palermitano guidare l'ultima insegna di un famoso tristellato. E poi inaugurazioni anche a Vienna, Londra, Roma e Milano

di **Gabriele Principato**

# «ALPINN», IL BISTROT IN QUOTA DI NIEDERKOFLER

**IL LOCALE**

La vetta del Plan de Corones, sulle Dolomiti altoatesine, ospita da appena un mese «AlpiNN», il rifugio-bistrot del tristellato Norbert Niederkofler, nato a fianco a Lumen, il museo della fotografia di montagna. Qui convergono dieci anni di «Cook The Mountain» e il lavoro su etica e gastronomia avviato dal festival Care's (*Plan de Corones 11, Brunico*)

FOTO DI FRANCESCO FIORAMONTI

Una vecchia stazione della funivia sulle Dolomiti altoatesine che diventa il rifugio di uno chef tristellato. Questo è quello che è avvenuto a 2.275 metri di altitudine sulla vetta di Plan de Corones, dove Norbert Niederkofler, del tristellato «St. Hubertus» di San Cassiano (insieme al socio Paolo Ferretti) ha dato vita ad «AlpiNN Food Space & Restaurant», il suo personalissimo progetto gastronomico nato a fianco a Lumen, il nuovo museo della fotografia di montagna che vanta 1.800 metri quadri di spazio espositivo e collaborazioni importanti che spaziano da «National Geographic» a Red Bull Illume. Qui Niederkofler fa convergere dieci anni di Cook The Mountain e il lavoro su etica e gastronomia avviato e reso internazionale dal festival Care's - The ethical Chef Days. A partire dagli interni, progettati dell'eco-designer Martino Gamper, circondati da una terrazza a picco, tutta vetrate, che permette di mangiare con una vista che spazia da Lienz a tutta la Valle Aurina. Qui a guidare la brigata (sotto la sua direzione) Niederkofler ha chiamato lo chef Marco Perez. Altoatesino, classe 1969, nel suo passato professionale vanta esperienze con Gualtiero Marchesi e col tristellato Massimiliano Alajmo. Dopo anni all'estero nelle cucine di grandi hotel, da Nuova Delhi a Londra, qualche anno fa è rientrato in Italia per lavorare al «The Park», il ristorante dell'hotel Park Hyatt di Milano. Da lì, poco più di due anni fa, è passato in Valpolicella prendendo in mano l'appena nato «Amistà 33», locale gourmet del Byblos Art hotel a Corrubbio di Negarine, dove ha proposto piatti basati su un attento studio degli ingredienti spontanei dei boschi locali. Una cucina del territorio, vicina quindi alla filosofia di Niederkofler. Ecco, quindi, che sui tavoli in legno chiaro di «AlpiNN», illuminati da luci calde, sciatori e escursionisti possono gustare preparazioni a base di materie prime sostenibili di piccoli produttori agricoli e allevatori consapevoli dei masi altoatesini, con una particolare attenzione al riutilizzo degli scarti e alla tutela della biodiversità e della sostenibilità di metodi e processi. L'acqua servita è esclusivamente di fonte, le bottigliette di plastica sono bandite. E tutto è proposto a prezzi abbordabili. In carta si trovano piatti che raccontano le eccellenze della montagna. Ci sono il radicchio marinato alla brace con formaggio di capra Eggemoa, le patate della Val Pusteria con salmerino affumicato e il suo caviale o la scaloppina di vitello con patate e ketchup di prugne di Barbiano. Ma anche alcuni classici di Niederkofler, come la «carbonara tirolese», realizzata con fusilli al farro, uova biologiche, pancetta e ricotta dura di malga. Oltre a preparazioni tradizionali quali i canederli di graukäse, lo stufato d'agnello della Valle Isarco e la costata di bovini di razza grigio alpina. E poi dolci come la creme brulèe al latte fieno dell'Alto Adige.



Lo chef Norbert Niederkofler del tristellato «St. Hubertus» di San Cassiano in Alta Badia

ROMA

Circonvallazione Appia 56, Roma. Account social: *Instagram.com/lavvolgibile*

## L'AVVOLGIBILE

Ha da poco aperto nel quartiere Appio «L'avvolgibile», la trattoria popolare di Adriano Baldassarre, chef del ristorante stellato romano «Tordomatto». La cucina di questo locale racconta la più verace tradizione gastronomica della Capitale, proponendola a prezzi modici in un ambiente d'altri tempi. Si va dalle polpette al sugo ai rigatoni con la pajata.



LONDRA

30 St Martin's Lane, Londra Sito: *Nutshelllondon.co.uk*

## NUTSHELL

Nel cuore di Covent Garden sta per aprire «Nutshell» il nuovo ristorante dello chef portoghese Leonardo Pereira, che ha lavorato per anni al «Noma» di Copenaghen con René Redzepi. Il locale proporrà una cucina iraniana contemporanea. In attesa dell'apertura è possibile prenotare e partecipare a cene pop-up.



PARIGI

## LA TRATTORIA ALL'ITALIANA DI PIERRE GAGNAIRE

Cosa unisce uno chef tristellato francese, un cuoco palermitano under trenta e una trattoria di cucina italiana? Il «Restaurant Piero», nuovo locale parigino di Pierre Gagnaire, appena aperto in Rue du Bac con un menù che è un omaggio all'autentica gastronomia italica. Questa è l'ultima insegna del gruppo del maestro francese che oggi conta oltre 15 ristoranti nel mondo, da Hong Kong a Tokyo, a Seoul e Las Vegas. Alla guida della cucina Gagnaire ha chiamato il 28enne Ivan Ferrara, che nel curriculum vanta esperienze importanti in Toscana alla corte di «Arnolfo» e all'«Enoteca Pinchiorri» e fino alla fine del 2017 ha diretto la brigata di «Oliviero» a Firenze. Il nuovo locale di Gagnaire nasce dal successo ottenuto tra le montagne di Courchevel dal suo ristorante «Piero TT», insegna di punta dell'Hotel des Airelles, che propone in carta preparazioni come gli gnocchi salvia e animelle allo zenzero e il risotto «Oro e Zafferano» dedicato a Gualtiero Marchesi. Così, nel menù di Rue di Bac si troveranno alcuni dei classici piatti che caratterizzano le trattorie italiane, dal vitello tonnato agli spaghettoni con pomodoro e basilico, passando per i bucatini cacio e pepe. Per proseguire con la cotoletta alla milanese, i babà napoletani al rum, il tiramisù e la tarte citron di Julie Bellier, la pasticceria francese a cui è affidata la preparazione dei dolci della nuova insegna.



44 rue du Bac, Parigi Sito: *Restaurantpiero.com*

MILANO

Via Galileo Galilei 5 angolo Via Marco Polo, Milano Sito: *Trecristimilano.com*

## TRE CRISTI

Il locale è appena stato rinnovato e in cucina da qualche settimana, e questa è la novità, è arrivato Franco Aliberti, classe 1985, già chef dello stellato «La Preséf» in Valtellina. Qui propone preparazioni sostenibili con piatti dedicati ai luoghi milanesi: fra questi il «raviolo di via Sarpi» (proprio quello celebre della chinatown meneghina) e il salmerino «ipoteticamente» dei Navigli.



VIENNA

Schubertring 5-7, Vienna. Sito: *Ritzcarlton.com*

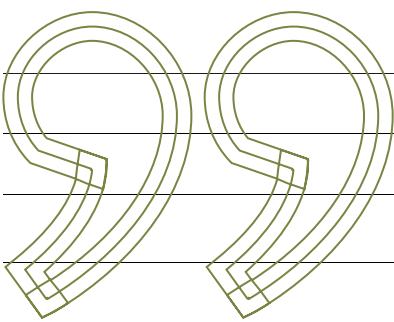
## PASTAMARA

Affacciato sulla lobby dello storico Ritz Carlton Vienna, all'inizio di dicembre ha aperto «Pastamara», il nuovo locale dello chef bistellato di Ragusa Ciccio Sultano. Cucina siciliana contemporanea dalla prima colazione alla cena con un'attenzione particolare al rito italiano dell'aperitivo con prodotti tipici come olive *cunzate*, capperi sotto sale e tonno rosso.



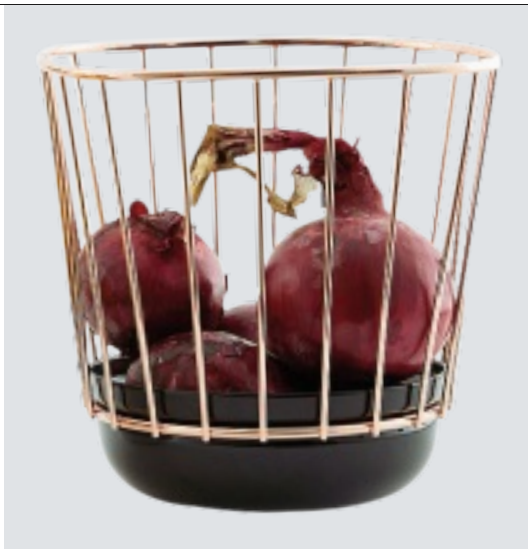
## PARCO PRIVATO E RICETTE ROMANE (A NEW YORK)

Sexy. Immensa. Attraente. Dinamica. Viva. Complessa. Moderna. Multietnica. Multiculturale. Tocca il cielo, New York! In aereo vedo la Grande Mela, rileggo i miei appunti su cuochi e brigata, per uno speech in una nota catena di ristoranti con la quale collaboro da alcuni anni. Saranno tre giorni pieni di impegni e la presentazione di un menu basato sulla passione per il buon cibo, la qualità e lo stile italiano. Ad attendermi il cartello con la scritta: Ramones! È un gioco che facciamo da tempo: ogni volta che viaggio per lavoro con il mio team, diamo il nome di una band della città come referenza. Soggiorniamo al Gramercy Park Hotel. Un'oasi di tranquillità nel cuore di Manhattan. Dalla mia stanza si scorge l'Empire State Building. Una collezione rotante di capolavori contemporanei, tra cui Andy Warhol e Damien Hirst impreziosisce tutti gli spazi. Gli arredi progettati da Julian Shnabel, artista di fama mondiale e regista candidato all'Oscar, rendono l'intera struttura una magnifica opera d'arte. Al piano terra una elegante trattoria italiana, «Il Maialino», cattura gli ospiti con il calore e il sapore dei piatti della tradizione romana. Al «Rose Bar» potrete gustare una lista di cocktail gourmet ascoltando la musica dal vivo. E poi, se alloggi al Gramercy Park, possiedi la chiave per l'accesso all'unico parco privato di New York. Una volta entrati ci si ritrova lontani dalla dinamicità della città, sommersi da una sensazione di pace e benessere, proiettati in uno dei romanzi di Paula Cohen, circondati dagli alberi che mossi dal vento nascondono i grattacieli. Per quasi un secolo l'albergo è stato una destinazione per artisti, scrittori, stilisti e musicisti. Alcuni di loro, come i Rolling Stones e i Beatles lo hanno persino chiamato casa.

# GLI OGGETTI

Adattare i materiali più estremi alla vita quotidiana, riprodurre la natura in un piatto, piegare il design ai bisogni, non all'estetica: anche in cucina si riflette su quanto un utensile possa essere «accogliente»

a cura di **Martina Barbero**

## NUOVI PORTAFRUTTA

Porta frutta, pane o centro tavola. Il cestino Canasta dello studio italiano Lido (Laboratore Innocenti Design Office) si ispira alle ceste tradizionali, ma forme e materiali sono nuovi. «Ci piace l'idea di abbinare due elementi diversi in un design preciso», scrivono sul sito. La ciotola in metallo è ricoperta di smalto bianco o nero per evitare graffi, mentre la gabbia si può trovare in diverse finiture. I fondatori di Lido sono Ilaria Innocenti e Giorgio Laboratore che, dal 2014, mescolano i loro studi di interior e industrial design per progettare: «Lavoriamo con artigiani e industrie per addomesticare oggetti e farli diventare parte della vita quotidiana». *Studiolido.com*



## LE CERAMICHE CON I FIORI DELLA SICILIA

Disegnare la bellezza siciliana in un piatto. È l'arte di Benedetto Fasciana, architetto e ceramista, che con i suoi acquerelli riproduce su terracotta disegni botanici dipinti a mano. Dal fico d'India di Kamarina al garofano di Noto, tutte le sue creazioni si ispirano alle piante della vegetazione siciliana. La sua collezione di 14 botaniche si amplia e l'architetto inaugura il 2019 con tre nuovi soggetti: uno è il geranio di Ragusa (*foto*). «È la mia città e il geranio riempie i balconi delle stradine di Ibla», spiega Fasciana. Ci sono poi la palma di Vendicari e la rosa dello Zingaro. Le sue ceramiche (a cui si aggiungeranno presto alzatine e brocche) sono esposte nei bookshop di alcuni musei, il Salinas a Palermo e la Valle dei Templi ad Agrigento. *Bfastudio.com*



## ANTIADERENTI CON STILE

Un'alternativa alle padelle antiaderenti tradizionali: la GreenPan, prodotta dall'omonima azienda belga, ha un rivestimento interno in ceramica naturale che non attacca ed è priva di materiali tossici. Queste padelle non solo cuociono omelette, pesce e bistecche senza il problema del fondo (inclinando la padella i cibi scivolano nel piatto senza bisogno di spatola), ma sono anche eleganti. «Con GreenPan, abbiamo deciso di creare oggetti che fossero davvero chic», racconta Amanda Hesser, fondatrice di *Food52* su cui sono in vendita. La padella, in ottone e acciaio, può essere usata in forno. *Food52.com*



## LA TEIERA GIAPPO-SCANDINAVA

Durante la pausa tè tutto deve essere rilassante. A partire dagli oggetti: forme morbide e materiali caldi. La teiera Theo, del designer Francis Cayouette per Stelton, unisce i temi classici scandinavi del «less is more» — gres scuro, finiture in ghisa e minimalismo — a decorazioni giapponesi, come manico e coperchio in bambù. «Quando inizio un progetto — spiega il designer canadese che dal 1999 lavora a Copenaghen — mi concentro sempre sui bisogni, poi si tratta di trovare il giusto equilibrio tra linguaggio formale, funzione pratica e fattibilità. Voglio che il risultato sia innovativo ma accogliente». *Stelton.com*



## LA SCHIUMAROLA

Forse non è la prima cosa che viene in mente pensando a un oggetto indispensabile in cucina, ma la schiumarola è davvero il mestolo passepartout. Utile a friggere, scolare o impiattare. Negli Stati Uniti lo chiamano *spider spoon*, per via della sua forma a ragnatela: un manico lungo che termina con un cestino a maglie fini poco profondo. In vendita se ne trovano di tutti i materiali, dal bambù all'acciaio. Perché aggiungerlo alla propria collezione di utensili? È l'ingrediente segreto di pasta, uova alla coque e fritture lampo. L'estremità perforata è perfetta per trasportare penne, paccheri o fusilli dalla pentola alla padella, senza dover buttare l'acqua di cottura che si conserva a portata di mano. Per gli gnocchi, non esiste utensile migliore: venendo in superficie in momenti diversi non si possono scolare tutti assieme. Occorre, invece, un cucchiaio ampio per spostarli nella terrina con il sugo. Lo stesso per verdure sbollentate e uova. Si posizionano ancora crude sulla schiumarola e si immergono per pochi minuti per poi immediatamente estrarle, incalzando i secondi cruciali che separano un tuorlo cremoso da uno sodo e pastoso. Avere tra le mani questa chicca è una vera fortuna quando si tratta di audaci *deep fry*. Si esita sempre di fronte a un tegame di olio sfrigolante, specie al momento del tuffo. Quando si lascia cadere la ciambellina e almeno uno schizzo ustiona la mano. Ecco, è qui che entrano in gioco manico lungo e maglia di metallo, per accompagnare l'ingrediente nel suo bagno bollente. (*m.bar.*)

Imparare a nutrirsi grazie ai testi di cucina, che sono sempre meno semplici ricettari e sempre più manuali di autoconsapevolezza, se non dei veri e propri trattati scientifici. Cercate, tra questi, quello che fa per voi

di **Alessandra Dal Monte**

SALUTISTA

# «PULITI» CON GWYNETH

«Mangia, riparti, cura». La copertina di *The clean plate,* l'ultimo libro di Gwyneth Paltrow, attrice-imprenditrice-socialite salutista, potrebbe suggerire un'operazione di marketing editoriale alla «mangia, prega, ama». Come se fosse facile riprendere in mano la propria vita seguendo tre verbi imperativi, per quanto brevi. Come se fosse facile mettere al centro l'ordine invece di una più indulgente anarchia. E invece il volume stupisce: «La vita è un casino, dev'essere un casino — scrive lei nell'introduzione, conquistando il lettore più indisciplinato —. Tutti ci destreggiamo tra mille cose sapendo di poterne controllare poche. Ecco, controllare quello di cui ci si nutre, scoprendo il proprio gusto per un'alimentazione allo stesso tempo pulita e sfiziosa, aiuta a sentirsi meglio». Grazie Gwyneth: messa così, come puntello per un'esistenza un pelo più strutturata, anche la dieta assume un significato meno mortificante. E poi c'è da dire che il libro è molto dettagliato, «di servizio»: porta letteralmente per mano il lettore verso un nuovo modo di mangiare, con tanto di elenco della spesa da fare (procuratevi datteri, burro di mandorle, riso basmati come se piovesse, un po' di spezie e tante verdure), lista nera dei cibi banditi (alcol, caffeina, soia, zucchero e carne rossa tra i primi), prontuario degli utensili necessari. Inoltre le ricette — più di cento — sono organizzate in sei menu settimanali di «pulizia» (pancia piatta, per il cuore, *vegan friendly,* contro la candida, eccetera) scritti insieme a una serie di medici, nutrizionisti ed esperti che collaborano con la Paltrow per i contenuti del suo sito *Goop.* Da segnalare: la ricetta in versione *healthy* del pollo fritto. E le immagini, bellissime e invitanti, della fotografa danese Ditte Isager.

*The clean plate*
Sphere
288 pagine
30 euro



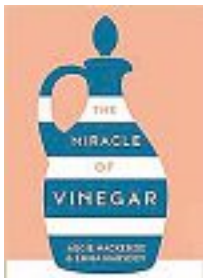
DIALOGANTE

*Il piccolo libro vegano*
Iacobelli editore
216 pagine
4,50 euro

## NIENTE PAURA, SIAMO VEGANI (E FELICI)

La cucina senza cibi di origine animale non è così astrusa come sembra. Questo è il messaggio del *Piccolo libro vegano,* manuale — con tanto di risposte alle domande più frequenti (e ingenue), tipo «Da vegani si dimagrisce?» — per capire la filosofia *animal free* senza la presunzione di fare proselitismi. Anzi: «L'obiettivo — spiega l'autrice Serena Ferraiolo — è aiutare chi deve relazionarsi con i vegani: basta uno spaghetto alla puttanesca o una polenta e funghi per affrontare una cena con un amico, parente (o capo). E chi invece a questo mondo vuole avvicinarsi scoprirà di avere tanta scelta ai fornelli».



CURIOSO

*Il miracolo dell'aceto*
Hq
176 pagine
8 euro

## LA MIRACOLOSA STORIA DELL'ACETO

Anche se di solito non è lusinghiero dire di qualcosa che è «aceto», la verità è che questo liquido scoperto diecimila anni fa da una fermentazione sbagliata del vino ha avuto per secoli il (miracoloso) ruolo di conservare e insaporire cibi, disinfettare ferite, pulire superfici. Ora un libro gli rende giustizia, ripercorrendo la sua storia, le sue tante versioni (aceto di mele, di pere, di uva, di birra, di patate...), i suoi usi e le innumerevoli ricette in cui si può utilizzare. Dalle insalate ai dessert (lo sapevate che è utile anche per la meringa?), dal pane alle marinature.



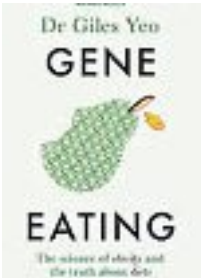
LIBERATORIO

*Un gusto diverso*
Guido Tommasi Editore
336 pagine
30 euro

## ALZI LA MANO CHI AMA MANGIARE

Per scrivere questo libro — *A change of appetite,* in vendita da domani, per la prima volta in italiano, a quattro anni dall'edizione originale — la pluripremiata food writer britannica Diana Henry è partita da sé stessa. Da quello che le piace mangiare: pomodori arrosto, insalata di gamberi e melograno, sorbetto al cardamomo. «Approfondendo ho capito che erano anche cibi che facevano bene. E così ho sviluppato il mio nuovo gusto: mangio meglio e sto meglio, senza rinunce. Questo è un libro per gente che ama mangiare. Il fatto che faccia anche bene è un fortunato extra».



RIVELATORE

*Gene eating*
Seven Dials
368 pagine
12 euro

## MANIFESTO RAGIONATO ANTI-DIETE

Americano di San Francisco, genetista, il professor Giles Yeo lavora da anni all'università di Cambridge dove studia come il cervello influenza l'appetito. Il suo ultimo libro, *Gene eating,* è un manifesto anti-diete: «Tutti i regimi di cui sentite parlare sono frutto del marketing: per capire come nutrirsi al meglio ognuno di noi deve indagare il proprio metabolismo. Un incrocio di ormoni, genetica e psiche. Non ci sono regole che valgono per tutti», è la posizione dello scienziato. Che sfata falsi miti a suon di dati e racconta come l'appetito umano sia un fatto culturale. Controllabile.

## RISTORANTE CON CAMERA

*FOOD TOUR*

**1**

È un punto di riferimento per gli amanti della carne Famosa per i suoi würstel, ha annessa al punto vendita una braceria Indirizzo: Via Lavatoio 230, Airola (Benevento)

**2**

Propone un torrone con mandorle baresi, miele, nocciole avellane e una copertura di cioccolato fondente Indirizzo: Via Roma 64, San Marco dei Cavoti (Benevento)

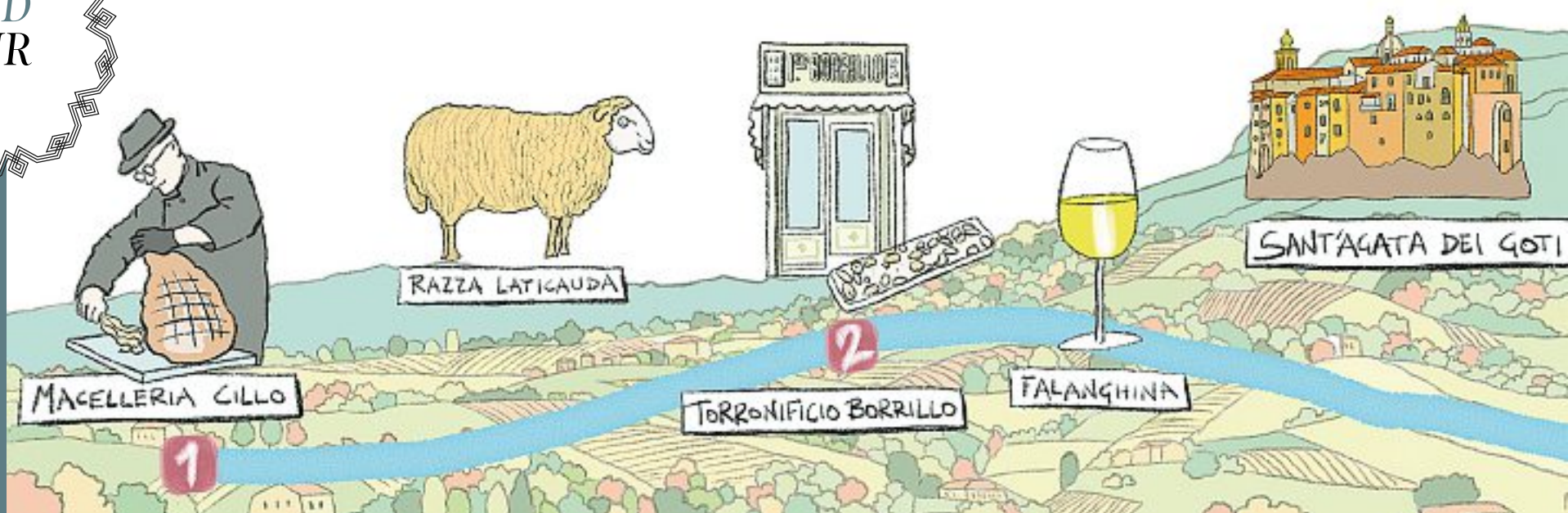
**3**

Un antico borgo ottocentesco trasformato in elegante resort diffuso con spa e cucina con una stella Michelin, alla guida lo chef Luciano Villani Indirizzo: SS372 1, Telese Terme (Benevento)

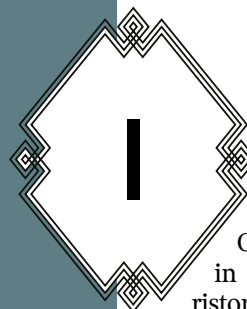
**4**

Celebre per i taralli che propone in molte versioni, come quella integrale o dolce. Indirizzo: Via Pasquale Sasso 24, San Lorenzello (Benevento)

**5**

Pane e pizza realizzati con lavorazioni antiche, lievitazioni naturali e cotture in forno a legna Indirizzo: Via Macchia 126, Faicchio (Benevento)

Incastonato tra montagne e uliveti secolari a un'ora da Napoli, «Aquapetra» è un resort diffuso dall'atmosfera senza tempo che nasce da un villaggio ottocentesco Per rifugiarsi e assaggiare la cucina locale dello chef stellato Luciano Villani

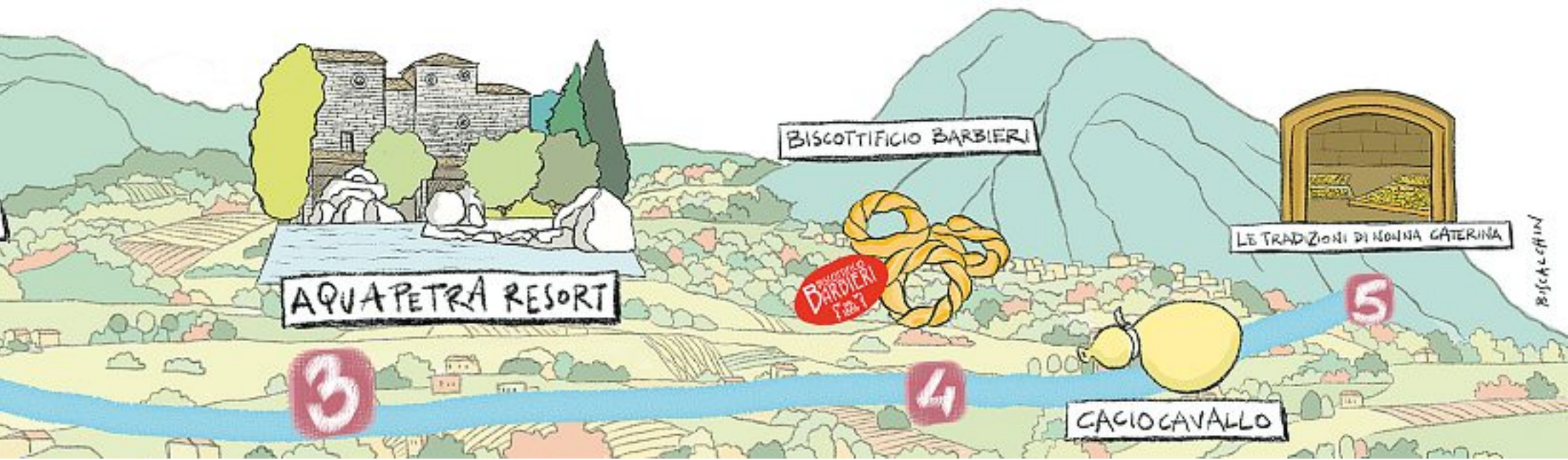
# LA SECONDA VITA DEL BORGO DI PIETRA DOVE GUSTARE IL SANNIO

di **Gabriele Principato**
illustrazione di Gianluca Biscalchin

Immerso fra ulivi secolari e circondato dalle montagne del Sannio beneventano c'è un borgo Ottocentesco recuperato e trasformato in resort quattro stelle lusso con spa e ristorante stellato Michelin. Il nome è evocativo: Aquapetra. Un tempo era una cava di pietra e i suoi edifici erano abitati dai lavoratori delle fornaci, oggi è un albergo diffuso in cui si sentono parlare innumerevoli lingue dai clienti provenienti da tutto il mondo in cerca di relax o momenti romantici. Il britannico *Telegraph* l'ha definito senza troppi giri di parole «un luogo da sogno». E l'inglese Channel 4 l'ha scelto come set per uno dei suoi programmi di punta. «First dates hotel», un reality dedicato agli appuntamenti al buio. Questo borgo — in cui l'aria profuma di terra ed erbe balsamiche — si trova a Monte Pugliano, poco distante dal Parco regionale del monte Taburno e dal piccolo centro di Telese Terme, una stazione termale con sorgenti di acqua sulfurea che conta 7mila abitanti ed è circondata da filari di vite e romantici borghi medioevali come Sant'Agata dei Goti, appoggiato su una terrazza di tufo tra due corsi d'acqua, affluenti del fiume Isclero. La città di Napoli dista appena un'ora di macchina. Attrice della rinascita di Aquapetra è stata la coppia formata da Domenico Tartarone, architetto, e Patrizia Cante, interior designer, marito e moglie, che dieci anni fa hanno visto in questo luogo e negli oltre 25 ettari di prati, sentieri e boschi di lecci e querce il luogo ideale in cui edificare un rifugio (quasi fuori

1

2

dal tempo) dalla frenesia della vita moderna. Ed è questa l'atmosfera che si respira passeggiando — in qualsiasi stagione — tra stradine lastricate che costeggiano i piccoli edifici abitativi del borgo, la piazzetta centrale e la cappellina privata con il campanile. E che conducono alle 42 camere (tutte diverse e arredate con opere d'arte e oggetti d'epoca e di design) compresa una suite di 50 metri quadrati — appena inaugurata — con all'interno una grande vasca idromassaggio. Là dove un tempo c'era il grande fienile della masseria, invece, oggi c'è l'AquaSpa, con sauna, bagno turco, percorso Kneipp, una serie di cabine per trattamenti di *remise en forme* e una piscina coperta riscaldata e con idromassaggio, circondata da vetrate che affacciano sul parco del relais. Qui si trova anche la piscina esterna contornata da rocce dai colori chiari, maestose piante di agave e centinaia di ulivi secolari i cui frutti — di varietà Leccino e Frantoiana — sono raccolti a mano per ottenere un olio fruttato e delicato, destinato alle cucine della struttura oltre che ai trattamenti di bellezza. Come accade anche per le pesche e le albicocche prodotte nel borgo e trasformate in confetture e liquori per i suoi ospiti. «La Locanda del Borgo», il ristorante gastronomico (stellato Michelin dallo scorso anno) si trova in quella che era una vecchia cantina. A guidarne la brigata dal 2010 è lo chef Luciano Villani, originario di Pompei, classe 1983, con nel curriculum esperienze stellate sia in Italia che in Francia. Qui ha portato e fatto crescere una cucina basata su sapori e materie prime

3

5

**1** L'interno della nuova suite di Aquapetra dotata di una vasca idromassaggio ricavata da una vecchia fornace **2** La reception del resort **3** Uno dei salotti della struttura **4** «Ode all'orto», un piatto dello chef Luciano Villani composto da oltre settanta ingredienti vegetali che variano con le stagioni **5** La piscina coperta della spa **6** La sala del ristorante la «Locanda del Borgo», una stella Michelin

6

**Le 42 camere, tutte diverse, sono arredate con opere d'arte e oggetti di design**

del territorio. Nelle sue preparazioni si trovano quindi carni di filiera corta e controllata, dalla podolica Sannita al maialino nero, fino all'agnello di Laticauda, varietà tipica della zona dal gusto particolarmente delicato. Gli olii extravergine del Sannio, dall'aroma intenso e profondo. La mozzarella di bufala campana Dop e i formaggi freschi dei piccoli caseifici locali. Ma anche prodotti come i fagioli di San Lupo, i carciofi di Pietralcina e la patata del Matese. I piatti in carta combinano terra e mare, ricerca e tradizione. Tra le proposte ci sono la stracciata di bufala con cicoria e crudo di scampi al limone, il battuto di Marchigiana Sannita con rafano e pesche immature, i ravioli di cipolla, caciocavallo di Castelfranco

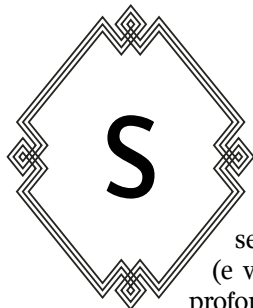
4

in Miscano e il manzo agli agrumi, gli gnocchi con ragù di verdure, silano affumicato e basilico, il galletto ruspante servito con patate alle olive e chutney di pomodoro. E fra i dessert la crostata di bufala, ananas e anice stellato e ancora il semifreddo al torroncino di San Marco dei Cavoti con gel di liquore Strega, altra eccellenza del beneventano. Adiacente al ristorante c'è anche un cocktail bar — che si sviluppa su due piani e conduce a un giardino d'inverno dedicato agli appassionati del sigaro — in cui gustare miscelazioni, distillati rari e infusi bio: come quello di fiori di Achillea coltivati a Pietradefusi nell'avellinese, dal gusto amaro e digestivo.

AGENDA

A Milano, dal 31 gennaio al 2 febbraio, l'ottava edizione della kermesse dedicata all'extravergine. Degustazioni guidate, corsi e convegni, per scoprire varietà, profili aromatici e abbinamenti in cucina

# TUTTO SULL'OLIO

di **Tommaso Galli**

Se c'è un elemento che lega tutta la nostra cucina è l'olio. Ma non sempre viene raccontato (e valorizzato) con la giusta profondità. Ed è il motivo per cui Luigi Caricato, ideatore e direttore di Olio Officina Festival, l'evento milanese di fine gennaio dedicato all'extravergine, ha sviluppato l'ottava edizione intorno al tema «Nostra signora pubblicità». Obiettivo: proporre una riflessione sulla narrazione dell'ingrediente che fa parte da sempre del nostro dna gastronomico. Dal 31 gennaio al 2 febbraio, il Palazzo delle Stelline di Milano, che ospita la kermesse, diventerà una vera e propria bussola per i consumatori, per orientarsi tra le diverse tipologie di oli e le differenti origini. Grazie a degustazioni guidate si scopriranno così quali sono i profili aromatici di un olio toscano o di uno pugliese. E come la geografia mondiale dei Paesi produttori sta cambiando: non più solo Italia, Spagna o Grecia ma anche Cile, Argentina e Giappone. Con i talk e le conferenze programmati nella tre giorni, si avrà poi la possibilità di capire come si può rivoluzionare la promozione dell'olio nel mondo. Ne sono l'esempio i tanti progetti che saranno esposti al festival, creati dagli allievi dell'Accademia di Comunicazione di Milano, diretti da Antonio Mele.



## GLI ALTRI APPUNTAMENTI

### 1 HOMI MILANO

Dal 25 al 28 gennaio negli spazi della Fiera di Rho (Milano) il salone dedicato a tutte le novità in fatto di design per la casa

### 2 IL SAPORE DEL TEMPO

Il cibo nella storia.
È il tema degli incontri al Circolo dei Lettori a Torino dal 30 gennaio al 20 febbraio

### 3 WINE&SIENA

Quello del 26 gennaio sarà un weekend alla scoperta della migliore enogastronomia toscana tra i palazzi storici della città di Siena

### 4 CULINARY CINEMA

Dal 7 al 17 febbraio la rassegna dedicata a film, documentari e serie tv sul cibo. Nei giorni e negli spazi della Berlinale, il festival del cinema di Berlnio

### 5 CENA TRA LE STELLE

Dal 13 al 16 febbraio le charity dinner a Courmayeur tenute dalla chef georgiana Tekuna Gachechiladze di Tbilisi. L'incasso verrà devoluto alla Disval



**25 GENNAIO ORE 17:30**

con **Alessandra Dal Monte** e **Paola Palestini**

**GLI INGREDIENTI NASCOSTI**

L'inchiesta di questo numero indaga l'universo degli ingredienti inaspettati nascosti in alcuni alimenti consumati quotidianamente. Con Alessandra Dal Monte, ne parlerà Paola Palestini, coordinatrice del master in Alimentazione e dieta applicata dell'Università Bicocca

**28 GENNAIO ORE 17:30**

con **Gabriele Principato** e **Anna Villarini**

**DIETA SENZA ZUCCHERO**

Ogni mese *Cook* propone un menu pensato per il benessere fisico. In questo numero e durante la diretta Facebook, la nutrizionista Anna Villarini, assieme a Gabriele Principato, spiegherà come ripulire l'organismo dopo i vizi delle feste e l'abuso di ricette dolci

**6 FEBBRAIO ORE 17:30**

con **Luciano Ferraro**

**SCUOLA DI VINO**

Dopo lo champagne, l'esperto di vino del *Corriere della Sera* si confronterà con i lettori sul Verdicchio marchigiano, il bianco che nasce tra Ancona e Macerata, pronto a sfidare i grandi francesi e non solo. Un'occasione per conoscere un vino da bere giovane ma anche dopo anni in cantina

**11 FEBBRAIO ORE 17:30**

con **Isabella Fantigrossi** ed **Enrico Costanza**

**LE REGOLE DELL'ORTO**

Che cosa significa lavorare nell'orto di un ristorante stellato. Tutte le varietà e le specie botaniche e orticole più particolari da conoscere. A raccontarlo saranno Isabella Fantigrossi e il giardiniere ortolano del ristorante «Piazza Duomo» di Alba

COSA MANGIA

Star della pallavolo, icona anti-razzismo, a vent'anni vive già sotto pressione. Ma affronta tutto con pragmatismo, anche il rapporto con il cibo: «Nessun dietista, mi regolo io. Non potrei stare senza uova strapazzate e amo le cene gourmet. Il mio piatto del cuore? Sa di Nigeria: platano fritto»

# PAOLA EGONU

### DI TUTTO UN PO'

Paola Egonu non è seguita da un nutrizionista, è un'autodidatta: aiutata dai vent'anni e da un fisico statuario (193 centimetri d'altezza per 74,5 chili di peso) mixa carboidrati, proteine e verdure. «Amo la pasta al sugo, la bresaola, il tacchino e l'insalata. Poi vario su questo schema»

### CANNAVACCIUOLO

Alla pallavolista star della nazionale piace, ogni tanto, cenare fuori. E uno dei suoi posti preferiti è il bistrot stellato dello chef Antonino Cannavacciuolo, a Novara, dove la sportiva vive e gioca (fa l'«opposto» nella squadra Agil Volley). «Ci vado con gli amici e ordino sempre spaghetti al ragù»

### I SAPORI DELLE ORIGINI

Nata a Cittadella (Padova) da genitori nigeriani, Paola è cresciuta con i piatti cucinati da mamma Eunice: «Riso al sugo o riso saltato con le verdure, semolino e platano fritto, il mio cibo del cuore». Un frutto che sembra una banana ma ha un sapore meno dolce e si mangia cotto

### ZUPPA DI MISO

Una cucina molto amata dalla Egonu è quella giapponese: «Adoro la zuppa di miso. In generale non sono golosa e sperimento solo quando ne vale la pena, ma per i piatti nipponici faccio un'eccezione». A casa si mette ai fornelli, ma solo per sé stessa: «Non voglio avvelenare nessuno», dice

### UOVA STRAPAZZATE

Piatto tipico nigeriano, le uova strapazzate ricordano alla Egonu le giornate passate in famiglia prima di lasciare casa per la pallavolo, a soli 13 anni. Tuttora per lei sono irrinunciabili: «Non potrei vivere senza». Un suo vezzo, poi, se deve scegliere un alcolico, è sorseggiare un amaro

### VERDURE SÌ, MA...

Guai a mescolare le verdure bollite con quelle crude davanti alla «pantera azzurra». «Non odio nessun piatto, si può dire che io mangi di tutto. Ma detesto chi unisce le verdure cotte a quelle fresche». La Egonu sta anche molto attenta alle etichette dei cibi: «Voglio sempre sapere cosa mangio»

di **Alessandra Dal Monte**

**Le rinunce non mi pesano: so che devo nutrirmi bene per il mio lavoro e lo faccio**

Non potrebbe fare a meno delle uova strapazzate. E il suo cibo del cuore ha il sapore della Nigeria, il Paese natale dei suoi genitori: «Platano fritto. Mi ricorda mamma Eunice che cucina nella casa di Cittadella. Anche il riso saltato con le verdure, il semolino... per me sanno di famiglia». Paola Egonu, vent'anni appena fatti, «pantera azzurra» da un metro e 93 centimetri per 74,5 chili di peso, astro già nato e sempre più luminoso della pallavolo italiana — nel ruolo di opposto all'Agil Volley (Novara) e di schiacciatrice nella nazionale — ha con il cibo lo stesso rapporto pragmatico che ha con la vita. «Non mi segue un nutrizionista perché so cosa deve mangiare uno sportivo: carboidrati, proteine e verdure. Adoro la pasta, la bresaola, l'insalata. Ma vario ogni giorno e scelgo con cura quello che compro». Le rinunce pesano? «No, so quanto è importante nutrirsi bene e questo è sufficiente per convincermi a farlo». Se sgarra è per il cibo giapponese: «Lo amo, soprattutto la zuppa di miso. E mi piace, ogni tanto, cenare fuori: il bistrot stellato di Antonino Cannavacciuolo, a Novara, è uno dei miei preferiti. Ci vado con gli amici e ordino spaghetti al ragù napoletano». Cucina solo per sé («Non vorrei avvelenare qualcuno»), non detesta nessun piatto ma odia «chi mischia le verdure cotte con le crude». Dopo un 2018 di successi (anche se l'argento ai mondiali in Giappone l'ha fatta soffrire) nel 2019 sarà tutto nuovo: tante squadre la stanno corteggiando, dalla Turchia al Conegliano. Lei? Farà come con il cibo: «Sperimenterò, ma solo se ne vale la pena».



**Cucino solo per me stessa: non vorrei correre il rischio di avvelenare qualcuno**